



# **Animação Sociocultural em Lares de Idosos do Concelho da Guarda**

Catarina Susana Nascimento Carlos

## **Orientador**

Professor Doutor Ernesto Candeias Martins

Dissertação Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Gerontologia Social, realizada sob a orientação científica do docente Professor Doutor Ernesto Candeias Martins, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Julho 2016**



## Agradecimentos

Ao Professor Doutor Ernesto Candeias Martins, como orientador desta investigação, pela dedicação e ensinamentos que em muito contribuíram para a concretização da mesma.

À minha família, em especial aos meus pais por todo o apoio e incentivo ao longo deste percurso académico. À minha irmã, cunhado e sobrinha por todo o apoio e amizade demonstrada. Ao Daniel pela compreensão e carinho.

A todas as instituições que participaram neste estudo, sem o seu consentimento a realização deste trabalho não teria sido possível. A todos os idosos que, amavelmente partilharam algum do seu tempo na minha companhia.

Aos meus amigos, colegas de mestrado pelo apoio e as palavras de incentivo, principalmente à Joana.

A todos quanto me ajudaram e apoiaram, de forma direta ou indireta na concretização desta investigação.

O meu mais sincero agradecimento.



## Resumo

Atualmente assistimos a um aumento da esperança média de vida e a um consequente aumento de pessoas com idade avançada, que se traduz numa elevada incidência de patologias associadas ao envelhecimento. O presente trabalho de projeto tem como principal objetivo compreender o quotidiano dos idosos institucionalizados, em termos de atividades de animação sociocultural (ASC). Pretendemos perceber a dinâmica dessas atividades de ASC nas instituições de idosos do concelho da Guarda, o seu grau de satisfação quanto às atividades de animação desenvolvidas (sessões) e qual a importância e o papel dos animadores socioculturais nas diferentes instituições, de modo a promoverem uma melhor qualidade de vida a essas pessoas institucionalizadas. O quadro teórico-concetual em que nos baseámos incidiu nas teorias do envelhecimento, o processo de envelhecer, a animação sociocultural, o perfil do animador, a satisfação e a qualidade de vida nos idosos institucionalizados.

No sentido de cumprir os objetivos propostos, realizámos observações (natural, documental e participante) e aplicámos, nas catorze instituições em estudo do concelho da Guarda, um questionário/inventário de satisfação aos idosos perante a vida quotidiana nas instituições (N=137) e entrevistas aos técnicos de animação sociocultural (N=16) e aos diretores das instituições (N=14). A análise ao questionário dos idosos foi realizada com recurso ao *Alpha de Cronbach* para testar a confiabilidade das respostas e, ainda ao método da triangulação (dados, metodologias e teoria fundamentada).

Os resultados revelam que todos referem que é importante o seu papel como técnico de animação em lares de idosos. Os idosos em estudo gostam de manter-se ativos praticando exercício físico com frequência, por outro lado e tendo em conta que a maioria dos idosos do estudo ser do género feminino, apreciam as atividades artísticas (trabalhos manuais), como também seria previsível as atividades direcionadas para a cultura e tradições dos idosos são também uma das preferências pois é algo que eles muito valorizam.

O animador recorre muitas vezes a estratégias de motivação, planeia e organiza as atividades. A maioria participa em atividades comunitárias locais bem como atividades intergeracionais recorrendo também ao apoio e participação de familiares e cuidadores visto que as consideram importantes para os idosos. É também, pela maioria dos animadores feita uma avaliação das atividades para perceber a satisfação dos idosos. Face aos resultados foi elaborado e executado um plano de animação para os idosos da instituição (L7 – estudo de caso) com durabilidade de um ano, para melhor conviver em qualidade e dinamizar o quotidiano. Com este plano foi possível verificar que todas as atividades são bem aceites pelos idosos, sentindo-se motivados e satisfeitos.

**Palavras chave:** Envelhecimento demográfico; Idosos institucionalizados; Animação sociocultural; Satisfação para a vida



## Abstract

Currently we have seen an increase in average life expectancy and a consequent increase of people with advanced age, resulting in a high incidence of diseases associated with aging. The present work of project's main objective is to understand the daily life of the institutionalized elderly, in terms of socio-cultural animation activities (ASC). We want to understand the dynamics of these activities of ASC senior institutions in the municipality of Guarda, their degree of satisfaction developed animation activities (sessions) and what is the importance and the role of socio-cultural animators in different institutions in order to promote a better quality of life to those institutionalized people. The theoretical framework-conceptual in which we focused on the theories of aging, the process of aging, the sociocultural animation, the animator's profile, the satisfaction and the quality of life in the elderly.

In order to achieve the proposed objectives, we have had comments (natural, documentary and end) and have applied, the fourteen institutions in the municipality of Guarda, study a questionnaire/inventory of satisfaction for the elderly before the everyday life in institutions (N = 137) and sociocultural animation technicians interviews (N = 16) and to the directors of the institutions of the third age (N = 14). The analysis of the questionnaire of the elderly was carried out using the *Cronbach's alpha* to test the reliability of the answers and also to the triangulation method (data, methodologies, and theory based).

The results reveal that all that is important to her role as Manager of animation in nursing homes. The elderly in study like to keep active practicing physical exercise frequency, on the other hand, and considering that most of the elderly the study be of the female gender, enjoy the artistic activities (handiwork), as would also be predictable activities directed to the culture and traditions of the elderly are also one of the preferences because it's something that they many value.

The animator uses many times the motivation strategies, plans and organizes the activities. Most participates in local community activities as well as intergenerational activities using also the support and participation of families and caregivers as they consider important to the elderly. It is also, by most of the animators made an evaluation of activities to realize the satisfaction of the elderly. Face the results, was developed and executed a plan of animation for the elderly of the institution (L7 - study case) with durability for a year, to better live in quality and streamline the everyday. With this plan, it was possible to verify that all activities are well accepted by the elderly, if motivated and satisfied.

**Keywords:** Demographic ageing; Elderly institutionalized; Socio-cultural animation; Satisfaction for life





## Índice geral

INTRODUÇÃO .....	1
CAPÍTULO I - FUNDAMENTOS TEÓRICO-CONCETUAIS .....	7
1.Os desafios do envelhecimento demográfico .....	8
2. O processo de envelhecimento: fatores explicativos .....	13
2.1. Os contributos da Gerontologia .....	14
2.2. As teorias explicativas do envelhecimento .....	15
2.3. Envelhecimento Ativo .....	20
2.4. A perceção social do envelhecimento .....	23
2.5. Psicogerontologia na compreensão da velhice .....	25
2.6. Envelhecimento, Saúde, Qualidade de Vida e Bem-Estar .....	28
3. A Institucionalização no Idoso .....	31
3.1. O Idoso Institucionalizado: Adaptação e/ou Integração .....	33
3.2. O Apoio Familiar ao Idoso Institucionalizado .....	34
3.3. A Integração Social do Idoso .....	36
4.Animação Sociocultural ou Gerontológica.....	38
4.1. A Intervenção no âmbito da Animação Sociocultural.....	39
4.2. Animação Gerontológica .....	41
4.3. O Papel do Animador na Intervenção .....	43
4.4. Funções e Características dos Animadores de Idosos .....	44
 CAPÍTULO II – A METODOLOGIA EMPÍRICA.....	51
1. As Questões de Investigação.....	52
2. Os sujeitos e o seu contexto institucional: o concelho da Guarda .....	53
2.1. Caracterização das instituições.....	53
2.2. Seleção dos sujeitos nas amostras .....	58
3. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados .....	58
3.1. Questionário aos Idosos.....	59
3.2. Entrevistas Semiestruturadas .....	60
3.2.1. Entrevistas aos Dirigentes/Diretores Técnicos da instituição .....	62
3.2.2. Entrevistas aos Animadores Socioculturais .....	63
3.3. Observações participantes e naturais.....	63
3.4. Notas de Campo.....	64
4. Procedimentos éticos e legais .....	64
 CAPÍTULO III - ANÁLISE E TRATAMENTO DE DADOS.....	67
1. Caraterização Sociodemográfica às amostras em estudo.....	67
2. Análise estatística ao questionário aos idosos.....	71
3. Análise às entrevistas aos animadores, dirigentes .....	79
3.1. Entrevistas aos animadores das instituições.....	79

3.2. Entrevistas aos Dirigentes e/ou Diretores Técnicos .....	85
4.Triangulação dos Resultados .....	89

CAPÍTULO IV – PLANO DE INTERVENÇÃO .....	95
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES .....	99
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	102

ANEXOS .....	110
Anexo A: Termo de Consentimento livre e Esclarecimento.....	111
Anexo B: Questionário para Idosos Institucionalizados.....	112
Anexo C: Entrevista Semiestruturada para Animadores Socioculturais.....	114
Anexo D: Entrevista Semiestruturada para Dirigentes/ Diretores Técnicos das Instituições.....	117
Anexo E: Categorias e Descritores da Entrevista Semiestruturada aos Animadores .....	119
Anexo F: Categorias e Descritores da Entrevista Semiestruturada aos Dirigentes/ Diretores Técnicos .....	122
Anexo G: - Proposta de um Plano de Animação a Idosos para Melhor Conviver em Qualidade (PAIMC) .....	127
Anexo H: Fotografias das Atividades Intergeracionais.....	131
Anexo I: Fotografias da Atividade: Clube de Teatro “Animador por um dia” .....	132
Anexo J: Fotografias da Atividade: Criação e manutenção de uma horta na instituição	133
Anexo K: Fotografias da Atividade: Criação de um Grupo de Rancho .....	134
Anexo L: Fotografias da Atividade: Ateliê de Estimulação Cognitiva.....	135
Anexo M: Fotografias da Atividade: Ateliê de Costura.....	136
Anexo N: Fotografias da Atividade: Dinâmicas de Grupo .....	137
Anexo O: Fotografias da Atividade: Intercâmbios temáticos entre instituições seniores	138
Anexo P: Fotografias da Atividade: Caminhada com Piquenique.....	139
Anexo Q: Fotografias da Atividade: Chá com História .....	140
Anexo R: Fotografias da Atividade: A Minha Profissão.....	141

## Índice de figuras

Figura 1: Pirâmide da População Mundial em 2002 e em 2025 (Fonte: Nações Unidas (2011) retirado de who (2002)) .....	10
Figura 2: Atividades Intergeracionais.....	131
Figura 3: Atividade Intergeracionais.....	131
Figura 4 -Clube de Teatro “Animador por um dia” .....	132
Figura 5 - Clube de Teatro “Animador por um dia” .....	132
Figura 6: Atividade Criação e manutenção de uma horta na instituição.....	133
Figura 7- Atividade Criação e manutenção de uma horta na instituição .....	133
Figura 8- Grupo de Rancho .....	134
Figura 9- Grupo de Rancho .....	134
Figura 10: Atividade Ateliê de Estimulação Cognitiva .....	135
Figura 11: Atividade Ateliê de Estimulação Cognitiva .....	135
Figura 12: Atividade Ateliê de Costura.....	136
Figura 13: Atividade Ateliê de Costura.....	136
Figura 14 - Dinâmicas de Grupo.....	137
Figura 15 - Dinâmicas de Grupo.....	137
Figura 16 - Intercâmbios temáticos entre instituições seniores.....	138
Figura 17 - Intercâmbios temáticos entre instituições seniores.....	138
Figura 18: Atividade Caminhada com Piquenique.....	139
Figura 19: Atividade Caminhada com Piquenique.....	139
Figura 20: Atividade Chá com História.....	140
Figura 21 - Atividade Chá com História .....	140
Figura 22: Atividade A Minha Profissão.....	141
Figura 23: Atividade A Minha Profissão.....	141

## Lista de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Género dos inquiridos .....	67
<b>Tabela 2</b> - Idade dos inquiridos.....	68
<b>Tabela 3</b> - Habilitações Académicas dos inquiridos .....	68
<b>Tabela 4</b> - Profissões dos Idosos Institucionalizados .....	69
<b>Tabela 5</b> - Os idosos têm conhecimento do plano de atividades.....	69
<b>Tabela 6</b> - Entidade Formadora dos Animadores .....	70
<b>Tabela 7</b> - Anos de trabalho dos Animadores .....	70
<b>Tabela 8:</b> Vínculo laboral dos Animadores .....	70
<b>Tabela 9:</b> Acumulação de funções com outras Atividades /outras Instituições .....	71
<b>Tabela 10</b> - Anos de Trabalho dos Dirigentes/ Diretores Técnicos .....	71
<b>Tabela 11</b> - Resposta à questão 1-"Tem conhecimento da existência de um animador gerontológico na instituição" .....	72
<b>Tabela 12</b> - Resposta a questão 2-"Realiza atividades de animação gerontológica" .....	72
<b>Tabela 13</b> - Resposta a questão 3-"Compreende o papel do animador no seu desenvolvimento pessoal" .....	73
<b>Tabela 14</b> - Resposta a questão 4-"Tem conhecimento dos benefícios da animação gerontológica" .....	73
<b>Tabela 15-</b> Resposta a questão 5-"Considera importante a existência de um animador na instituição onde se encontra" .....	74
<b>Tabela 16</b> - Resposta a questão 6-"As atividades de animação que realizo satisfazem-no/a" .....	74
<b>Tabela 17</b> - Resposta a questão 7-"Encontra benefícios para o seu bem-estar e saúde ao realizar as atividades de animação" .....	75
<b>Tabela 18</b> - Resposta a questão 8-"Gosta de participar nas atividades de animação" .....	75
<b>Tabela 19</b> - Resposta a questão 9-"Gosta de atividades onde realizamos dinâmicas de grupo" .....	76
<b>Tabela 20:</b> Resposta a questão 10- "Gosta de atividades de exercício físico-motor" .....	76
<b>Tabela 21</b> - Resposta a questão 11-"Gosta de atividades artísticas (trabalhos manuais)" .....	77
<b>Tabela 22</b> - Resposta a questão 12-"Gosta de atividades de socialização com exterior da instituição (envolvimento da comunidade)" .....	77
<b>Tabela 23</b> - Resposta a questão 13-"Gosta de atividades onde treina as suas capacidades cognitivas" .....	78
<b>Tabela 24</b> - Resposta a questão 14-"Gosta de atividades relacionadas com a sua cultura e tradição" .....	78
<b>Tabela 25:</b> Modelo Alpha de Cronbach .....	79
<b>Tabela 26</b> - Resposta a questão 6: "São realizadas atividades intergeracionais com os Idosos? .....	81
<b>Tabela 27</b> - Resposta a questão 7: "Nas atividades que realiza tem o apoio e participação de familiares e/ ou cuidadores? .....	82

<b>Tabela 28</b> - Respostas a questão 8: “Considera importante a participação dos familiares nas atividades de animação? .....	82
<b>Tabela 29</b> - Resposta a questão 9: “Realiza algum tipo de avaliação de forma a perceber o grau de satisfação dos Idosos para as atividades? .....	83
<b>Tabela 30</b> - Respostas a questão 13: “Considera que a formação que possui é suficiente para o desempenho das suas tarefas e atividades como animador?” .....	84
<b>Tabela 31</b> - Respostas a questão 14 “Considera importante ter formação complementar ou acrescida para a melhoria das sua tarefas e atividades como animador?” .....	84
<b>Tabela 32</b> - Respostas a questão 15: “Em que grau considera relevante a sua intervenção na instituição onde se encontra?” .....	84
<b>Tabela 33</b> - Resposta a questão 7- “Existe um plano de atividades de animação?” .....	86
<b>Tabela 34</b> - Resposta a questão 10 “Considera que existe um bem-estar/satisfação e interesse por parte dos idosos, na realização das atividades de animação?” .....	87
<b>Tabela 35</b> - Resposta da questão 11 - “Em que grau considera relevante a intervenção do técnico de ASC, na instituição?” .....	88
<b>Tabela 36</b> - Resposta a questão 12 “Como classifica os resultados obtidos pelo trabalho/atividades de animação realizado em termos de eficácia na instituição?” ...	88
<b>Tabela 37</b> - Resposta a questão 14 “Considera a formação do animador da sua instituição suficiente para a dinamização de atividades?” .....	89
<b>Tabela 38</b> - Resposta a questão 15 “Como considera o relacionamento social do técnico de ASC com os Idosos” .....	89

## **Lista de Acrónimos**

ANASC - Associação Nacional de Animadores Socioculturais

ASC- Animação Sociocultural

EPT – Escola Profissional de Trancoso

INE - Instituto Nacional de Estatística

IPCB – Instituto Politécnico de Castelo Branco

IPG – Instituto Politécnico de Guarda

IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social

OCDE - Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS - Organização Mundial de Saúde

OMS- Organização Social de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

PAII - Programa de Apoio Integrado a Idosos

PAIMC - Plano de Animação a Idosos para Melhor Conviver em Qualidade

PAIPS - Programa de Apoio à Iniciativa Privada Social

PILAR - Programa Idosos em Lar

SAD - Serviço de Apoio Domiciliário

SPSS - Statistical Program for Social Sciences

## INTRODUÇÃO

Sendo o envelhecimento um tema de fenómeno mundial, torna-se essencial dar cada vez mais destaque ao mesmo. Seguindo de perto as alterações demográficas, no nosso país, verifica-se que as mesmas se devem sobretudo ao aumento do número de idosos, ou seja, aumento da esperança média de vida e à diminuição da natalidade. Sequeira (2007) refere que o marco dos 65 anos de idade deixou de ser um indicador rigoroso para sinalizar o início da velhice. O qual não se verificava no final do século XX, onde Portugal era o quinto país da União Europeia menos envelhecido, sobretudo nas idades superiores a 85 anos em que nos encontrávamos em segundo lugar no fim da escala, estando apenas a Finlândia abaixo. Os nossos idosos faleciam mais cedo do que nos restantes países da União Europeia (Pinto, 2006). Atualmente, este quadro alterou-se por completo.

Atualmente consideramos a existência de várias idades para a transição entre a idade adulta e a velhice. Pois, para além da idade, existem ao longo do tempo, influências ligadas a eventos históricos que interagem, mudanças pessoais, sociais, ganhos e perdas, que variam de pessoa para pessoa e têm efeito cumulativo.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), de 1975 a 2025 entramos na “era do envelhecimento”, onde observamos nos países em desenvolvimento um avanço significativo do envelhecimento populacional. Este crescimento atingiu os 123%, tendo sido igualmente significativo com 54% nos países desenvolvidos (Andrade & Martins, 2011). Por isso, o envelhecimento requer um sistema de apoio social onde os idosos beneficiam de assistência médica e social.

O envelhecimento demográfico presente nos países mais desenvolvidos, afeta igualmente o distrito da Guarda, que tem como principal característica demográfica o elevado envelhecimento populacional, sendo que em 2010, a população com mais de 65 anos, era aproximadamente 20% da população total, este aumento ocorreu sobretudo entre 2003 a 2011, onde se pode observar um aumento significativo de 198% em 2003, para 227% em 2011, sendo este o mais elevado relativamente ao resto do país (Barreiros, 2012). Verificando-se ainda que no período compreendido entre 2001 e 2010, este distrito registou uma evolução negativa da população no grupo mais jovem (0-24 anos) (-4,26 %) e, contrariamente, uma tendência positiva nos restantes grupos etários (mais de 25 anos) (+ 4,26) (INE, 2011).

Neste sentido, surge o conceito de “envelhecimento ativo”, pois com o aumento do índice de envelhecimento surge a necessidade de adotar estilos de vida e comportamentos que propiciem o bem-estar do idoso (OMS, 2005).

Envelhecer com saúde, autonomia e independência, o mais tempo possível, constitui hoje, um desafio à responsabilidade individual e coletiva, com positivas consequências no desenvolvimento económico do país (Ivo, 2008). De facto, o tema da satisfação e qualidade de vida adquiriu um grande interesse ao nível das investigações gerontológicas, na prática dos serviços sociais, socioeducativos,

sanitários, de animação sociocultural, etc. nos últimos tempos. Todo este interesse implicou que os conceitos de satisfação e qualidade de vida evoluíssem, desde uma noção sensibilizadora para um elemento de mudança social e organizacional. Por isso, promover a satisfação e a qualidade de vida, principalmente na fase do envelhecimento, constitui um objetivo fulcral das políticas e serviços sociais, dos responsáveis e técnicos das instituições, dos cuidadores formais e informais e de todos os que podem proporcionar essa melhoria aos clientes desses serviços. Podemos afirmar que unindo os apoios, os serviços e a autodeterminação, a satisfação perante a vida e a qualidade de vida converteu-se no motor orientador das práticas dos profissionais e dos responsáveis que dirigem esses serviços e instituições.

É verdade quando falamos de satisfação perante a vida e/ou qualidade de vida nos idosos ou adultos maiores estamos a referir-nos a várias dimensões: bem-estar emocional; relações interpessoais; bem-estar físico-motor; bem-estar material (conforto); desenvolvimento pessoal e social; autodeterminação; inclusão social; desenvolvimento cultural; direitos; etc. De facto, essas dimensões são atitudes percetivas, comportamentos e condições específicas que refletem as perceções dessas pessoas idosas ou a própria definição dos termos. Neste contexto é de grande importância a animação sociocultural (ASC), nas instituições que os idosos frequentam ou residem ou outras que promovem o seu bem-estar social e convivência. Os idosos são elementos ativos na realização de atividades.

A ASC, ao nível da intervenção com idosos, facilita as relações intra e interpessoais, a convivência e inserção social, a sua participação na vida social, e sobretudo, permite-lhes desempenhar um papel ativo, satisfatório e, inclusive, reativar papéis sociais (Hervy, 2001). A animação gerontológica tem como objetivo requerer a participação dos idosos para assim torná-los mais ativos e interventivos, fazendo com que eles se sintam mais úteis e pessoas de pleno direito. Desta forma, surge a ideia de progresso dos idosos através da integração e participação do indivíduo em atividades coletivas, que aumentam o seu nível de satisfação e realização pessoal (Elizasu, 2001). Jacob (2007) refere-se à animação gerontológica como uma forma de aumentar a qualidade de vida, através da estimulação física, mental e afetiva.

Dando seguimento a esta ideia, o tema da presente investigação prende-se aos idosos institucionalizados, e o seu dia a dia num lar, procurando dar conta da opinião destes, do animadores e diretores técnicos relativamente a ASC. Numa fase de problematização e questionamentos, colocaram-se as seguintes perguntas de partida: Será que os lares do concelho da Guarda possuem animador sociocultural? Quantas horas dispõem para promover as atividades de animação? As atividades de animação promovidas são interpretadas como uma mais-valia para os idosos? Quais as principais dificuldades dos animadores na realização das atividades? Como é que estas atividades são encaradas, pelos Dirigentes/diretores técnicos das diversas instituições? As atividades de animação, são encaradas pelos idosos como uma mais valia?



Assim sendo, o problema do nosso estudo é compreender a dinâmica das atividades e a sua conceptualização juntamente dos técnicos responsáveis e analisar as principais dificuldades por parte dos animadores na implementação do plano de atividades, por outras palavras, recensear as estratégias que utilizam estes animadores, bem como as dificuldades que experienciam no quotidiano dos idosos.

Com isto, os objetivos gerais do nosso estudo são: compreender o quotidiano dos idosos institucionalizados, em termos de atividades de ASC; perceber a dinâmica das atividades de ASC nas instituições; conhecer, a satisfação dos idosos institucionalizados quanto as atividades de animação desenvolvidas e compreender qual a importância e o papel dos animadores socioculturais nas catorze instituições de idosos do concelho da Guarda.

Consideramos que os animadores e diretores são fatores-chave no dia a dia da população mais idosa numa instituição, sendo essencial que estes estejam dispostos a colaborar no estudo, procurando assim que esta avaliação gerontológica seja uma mais-valia para as instituições em questão.

A escolha dos lares do concelho da Guarda como contexto para o desenvolvimento da investigação parece, neste enquadramento, acertada, considerando o envelhecimento que o concelho enfrenta.

Este trabalho de projeto encontra-se assim, dividido em duas componentes distintas, mas complementares: uma de natureza teórica e outra de natureza empírica. Na primeira, denominada de enquadramento teórico-concetual, onde é apresentada uma revisão bibliográfica em que são abordados temas como os desafios do envelhecimento demográfico, o processo da velhice, em que destacamos temáticas como o contributo da gerontologia, as teorias explicativas do envelhecimento, o envelhecimento ativo, a perceção social do envelhecimento, bem como a compreensão da velhice, a qualidade de vida e bem-estar dos idosos institucionalizados. Depois deste tópico será aprofundado a adaptação e/ou integração dos idosos numa instituição, assim como o apoio dos familiares e a integração social. Por fim será falado da animação sociocultural, onde será definido este conceito e a sua intervenção, destacando o animador, o seu papel, funções e características. Já na segunda parte, a mesma diz respeito à investigação empírica de teor mista, do qual são apresentadas e justificadas as orientações metodológicas. Podemos referir que vamos optar por uma metodologia qualitativa e quantitativa, a qual permite dar voz às pessoas, ou seja, idosos, animadores e diretores técnicos dão a sua opinião sobre a ASC e na apresentação de resultados empíricos obtidos junto dos idosos, animadores e diretores das diversas instituições, assim como a sua análise. Para obter esta opinião foi elaborado um questionário aos idosos e um inquérito por entrevista aos animadores e diretores/Dirigentes das instituições em análise. A análise aos questionários dos idosos foi realizada com recurso ao, o *Alpha de Cronbach* e, ainda ao método da triangulação.

Na terceira parte, é apresentado um plano de intervenção, ou seja, um plano de animação para os idosos, com o objetivo principal de apresentar propostas de atividades que enriqueçam o plano anual de atividades, colmatando deste modo algumas das necessidades observadas neste âmbito e proporcionando aos idosos institucionalizados uma melhor qualidade de vida de forma a satisfazer as necessidades e expectativas dos seus utentes, contribuindo para a sua qualidade de vida. Este plano será desenvolvido através de diversas atividades, tais como: atividades intergeracionais, clube de teatro, criação e manutenção de uma horta/jardim na instituição, criação de um grupo de rancho, ateliê de estimulação cognitiva, ateliê de costura, dinâmicas de grupo, intercâmbios temáticos entre instituições seniores, torneios entre utentes (jogos tradicionais), caminhada com piquenique, chá com história e apresentação das profissões dos idosos.

Por último, na quarta parte são feitas as considerações finais e serão apresentadas as limitações e recomendações para futuras investigações. Sendo possível perceber que todos os idosos gostam de participar em atividade realizadas nas instituições, ou seja, gostam de manter-se ativos praticando exercício físico com frequência, por outro lado e tendo em conta que a maioria dos idosos do estudo ser do género feminino, apreciam as atividades artísticas (trabalhos manuais), como também seria previsível as atividades direcionadas para a cultura e tradições dos idosos são também uma das preferências pois é algo valorizado por eles. As atividades de animação que os idosos do estudo mais gostam são as de exercício físico, atividades artísticas (trabalhos manuais) e as atividades relacionadas com a cultura e tradições.

Com o processo de “envelhecimento ativo surge a necessidade de adotar estilos de vida e comportamentos que propiciem o bem-estar do idoso (OMS, 2005). De facto, a expansão do envelhecer não é um problema. É uma das maiores conquistas da humanidade, um apelo à sociedade do nosso tempo para que se trace políticas ajustadas que promovam a autonomia, proporcionem o apoio e cuidados adequados, a integração da pessoa idosa nas instituições (valências), à medida que vai envelhecendo. Foi, imbuídos deste espírito, que nos surgiu o desejo de realizar o estudo apresentado sobre a animação gerontológica nas instituições residenciais para idosos no concelho da Guarda. Enquanto prestadores de serviços aos idosos, pretendemos com este trabalho desenvolver, precisamente, boas práticas de ASC, experiências nas redes de suporte formal e profissional. Contribuindo, assim, para o aumento da satisfação e qualidade de vida das pessoas idosas e enriquecendo, paralelamente, a arte de cuidar do outro, animando-o e contribuindo para melhores momentos de bem-estar (físico, psíquico, emocional, social). Portanto, o interesse pela temática, resulta de dois importantes fatores: a nossa formação em gerontologia social; e o desempenho profissional no âmbito da animação gerontológica ou ASC em lares residenciais.

Na verdade, a animação gerontológica ou ASC para os idosos pode ser vista como uma forma de fazer com que todas as atividades humanas tragam à pessoa idosa uma grande satisfação no acto da sua realização. Estas atividades têm como objetivo tentar

adaptar o indivíduo à sociedade, de forma a reduzir o isolamento social, proporcionando prazer e distração. A animação para idosos é a “maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa” (Jacob, 2007, p.31). A animação atua em várias dimensões a nível intelectual, biológico, psicológico e social. Quanto à dimensão intelectual, o tipo de animação que favorece a prática do exercício mental são as atividades cognitivas ou mentais e atenção como jogos de atenção, linguagem, leitura estas ajudam a manter um discurso coerente, uma autonomia pessoal face às crenças e ideias. Por outro lado, a animação física ou motora (ginástica, dança, motricidade fina e grossa) assume um papel importante na manutenção da saúde física, ou seja, na dimensão biológica pois, com a passagem dos anos é crucial a prevenção a nível da saúde. A nível psicológico, os programas de animação devem ser promotores do desenvolvimento pessoal e social, através de atividades como dinâmicas de grupo, autoconhecimento, expressões dramáticas, música, escrita estas competências devem ser valorizadas para aumentar a Qualidade de Vida do idoso.

Em todas as fases da vida, é importante a participação, a atividade na vida social e comunitária mas, com a chegada da reforma, é importantíssimo que o idoso mantenha os seus contactos sociais. Assim, a animação gerontológica e comunitária (voluntariado, associativismo, passeios, festas, património cultural...) envolve um conjunto de atividades que continuam a aproximar o idoso da comunidade envolvente. As atividades de animação devem ser vivenciadas pelo indivíduo de maneira a que lhe desperte interesses e capacidades individuais, possibilite a comunicação, estimule a criatividade, fomente e promova ações socioeducativas e/ou socioculturais, encoraje à independência e estimule a criatividade: “A educação para o ócio e o lazer entre idosos tem facilita o desenvolvimento de um estilo de vida que aumente a sua qualidade de vida.

A nossa experiência profissional motivou-nos para investigar especificamente – a questão da animação gerontológica e/ou ASC nas pessoas idosas nos lares residenciais do concelho da Guarda – enquanto vivência e enquanto fator de contribuição para o processo de envelhecimento ativo e satisfatório. Neste sentido, vários são os aspetos merecedores da nossa atenção, como possíveis aceleradores do processo de envelhecimento tais como: a integração no lar; as vivências dos idosos através das atividades de animação gerontológica; os contextos de vida quotidiana dos institucionalizados; as vivências com os familiares, os amigos, os cuidadores formais nos lares em estudo; a satisfação com os serviços oferecidos pelos lares; etc. Podemos dizer que guardamos boas recordações e vivências desse contato com os idosos, das narrações recolhidas relativas ao seu percurso institucional e de envelhecimento.

De facto, a expansão do envelhecer não é um problema. É uma das maiores conquistas da humanidade, um apelo à sociedade do nosso tempo para que se trace políticas ajustadas que promovam a autonomia, proporcionem o apoio e cuidados

adequados, a integração da pessoa idosa nas instituições (valências), à medida que vai envelhecendo. Foi, imbuídos deste espírito, que nos surgiu o desejo de realizar o estudo apresentado sobre a animação gerontológica nas instituições residenciais para idosos no concelho da Guarda, tendo como fatores importantes, a nossa formação em gerontologia social; e o desempenho profissional no âmbito da animação gerontológica ou ASC em lares residenciais.

Enquanto prestadores de serviços aos idosos, pretendemos com este trabalho desenvolver, precisamente, boas práticas de ASC, experiências nas redes de suporte formal e profissional. Contribuindo, assim, para o aumento da satisfação e qualidade de vida das pessoas idosas e enriquecendo, paralelamente, a arte de cuidar do outro, animando-o e contribuindo para melhores momentos de bem-estar (físico, psíquico, emocional, social).

Neste sentido, vários são os aspetos merecedores da nossa atenção, como possíveis aceleradores do processo de envelhecimento tais como: a integração no lar; as vivências dos idosos através das atividades de animação gerontológica; os contextos de vida quotidiana dos institucionalizados; as vivências com os familiares, os amigos, os cuidadores formais nos lares em estudo; a satisfação com os serviços oferecidos pelos lares; etc. Podemos dizer que guardamos boas recordações e vivências desse contato com os idosos, das narrações recolhidas relativas ao seu percurso institucional e de envelhecimento.

## CAPÍTULO I - FUNDAMENTOS TEÓRICO-CONCETUAIS

Atualmente a sociedade vive num cenário de alteração demográfica. O aumento dos índices de idosos, ao nível mundial, obriga a uma reestruturação das próprias comunidades. No dizer de Azevedo (2002, p. 178) *“a ciência resolveu o problema de prolongamento da vida, mas agora é necessário resolver o da velhice com qualidade de vida”*. Ou seja, o processo de envelhecimento acarreta mudanças a nível físico, social, psíquico e nas relações interpessoais. Contudo, é um processo é um acontecimento que varia de indivíduo para indivíduo, de contexto (social e cultural) para contexto, o que significa que toda a sociedade deve estar preparada para envelhecer, de forma ativa e participativa, incluindo ao nível intergeracional, de modo a contribuir para um envelhecimento bem-sucedido nas pessoas que estão nesse processo ou ciclo da velhice. Caso assim não seja, o encarar deste processo natural de uma forma negativa e não informado no ciclo de vida, pode levar o idoso a um envelhecimento patológico.

Sabemos que a velhice é uma fase da vida, onde surgem grandes transformações a nível social (família, comunidade, trabalho, ócio e lazer) onde se desenrolam novas vivências e relações. A velhice é entendida como a última fase do ciclo vital, encerrando um processo de envelhecimento normal ou patológico (Cardão, 2009). Sendo um processo delicado e universal comum a todos os seres vivos, a velhice não é definível por uma simples cronologia, mas sim pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde das pessoas.

O envelhecimento e a velhice são fenómenos inerentes ao desenvolvimento do ser humano que comportam, na atualidade, uma série de preconceitos que não abonam a favor da elaboração das vivências de perda. Isto, porque as sociedades ocidentais são sistemas onde, tendencialmente, se representa a velhice de forma negativa (Cramês, 2012) . Esta fase da velhice é encarada por alguns como uma fase pessimista, de decadência e deterioração, culminado com a morte, por outro lado existem também pessoas que encaram essa mesma etapa como uma fase de felicidade, de plenitude, com uma atitude positiva. Estas duas dimensões contraditórias vividas na velhice, na realidade, não se adequam nenhuma dessas situações, pois o envelhecimento traz tantas possibilidades de crescimento qualitativo, como de deterioração progressiva e irreversível (Martins, 2013). Os idosos que consideram a velhice como um fenómeno natural dão mais sentido à sua vida, são mais felizes e implicam-se mais no seu meio, nas atividades comunitárias ou institucionais e na sociedade.

Pesquisamos um leque de estudos, sobre o envelhecimento em lares, sobre a importância da animação no processo de envelhecimento e nas instituições de acolhimento para idosos, a institucionalização dos idosos em lares e as suas repercussões, etc. Muitos autores (Fernandes, 2000; Cardão, 2009; Martins, 2013) defendem que a integração num lar residencial é vivida e sentida pelo idoso de uma forma difícil, angustiante, implicando inúmeras perdas tais como: físicas, sociais,

relacionais e psíquicas, as quais, possivelmente prejudicam o processo de envelhecer, de forma ativa. Vemos na institucionalização alguns aspetos positivos, pois para muitos idosos, devido à impossibilidade de estarem nas suas casas (domicílio) e da família em tê-los consigo, a integração nos lares constitui a única alternativa encontrada de modo a viverem com mais qualidade de vida e/ou satisfação perante a vida.

Seguidamente, iremos constituir o quadro teórico-concetual da investigação, fruto da pesquisa e revisão de literatura (estado da Arte) abordando teorias e alguns conceitos essenciais à temática do problema em estudo.

## **1.Os desafios do envelhecimento demográfico**

O mundo está a envelhecer. Vários especialistas consideram que o envelhecimento demográfico é o fenómeno mais relevante do século XXI nas sociedades desenvolvidas devido às suas implicações na esfera socioeconómica, para além das modificações que se refletem a nível individual e em novos estilos de vida. O conceito de envelhecimento demográfico assente no aumento relativo das pessoas que ultrapassaram o limiar dos 65 anos, parece reforçar um outro fenómeno demográfico: o aumento da esperança média de vida. Isto é, o aumento do número de anos que contamos vir a viver depois de atingir uma determinada idade.

O envelhecimento da população constitui um dos maiores desafios da atualidade em toda a Europa. De facto, a evolução demográfica fez-se sentir na União Europeia, embora com ritmos e contextos diversos de país para país. Apesar destas disparidades, existem tendências comuns a todos: – um contínuo aumento da esperança de vida, um decréscimo da taxa de natalidade e um aumento da população com idade superior a 60 anos. Prevê-se que estes índices duplicaram entre 2000 e 2050, passando de 10 a 21%.

À semelhança dos países da Europa, também Portugal devido, à redução da natalidade e do aumento da esperança de vida, não foi exceção, na evolução demográfica. O nosso País apresenta uma variação demográfica de ampla escala e com importantes repercussões sociais, económicas e culturais. Nas últimas décadas, a evolução demográfica em Portugal tem-se caracterizado pelo aumento significativo dos grupos etários seniores e uma redução da população jovem (Chau, Soares, Fialho, & Sacadura, 2012). De acordo com as projeções, a percentagem de idosos mantém a tendência de crescimento, passando de 16.4% em 2000 para 31.8% em 2050. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (2011) residiam em Portugal 10 427 301 pessoas, das quais 4 958 020 eram homens e 5 469 281 eram mulheres, representando uma taxa de crescimento efetivo de -0,57%. Parece que o envelhecimento da população portuguesa tenderá a agravar-se nos anos futuros. Uma ligeira subida da fecundidade, um aumento moderado da esperança de vida e um saldo migratório positivo permite estimar que a população idosa ultrapasse a jovem,



perto de 2010-2015. Em 2020, o peso dos idosos será de 18.1%, enquanto a população jovem diminuirá para 16.1%

É um facto real que entre os censos de 2001 e 2011, verificou-se um decréscimo de 15% da população com menos de 15 anos e um aumento de 19% da população com 65 ou mais anos. Face a isto, ocorreu uma diminuição da base da pirâmide correspondente à população mais jovem, tendo o topo mais alargado como consequente o crescimento da população mais idosa. Seguindo esta linha de pensamento, é esperado que em Portugal uma “perda” de população até 2060, passando dos atuais 10,5 para 8,6 milhões de residentes (INE, 2011). Em 2011, o índice de envelhecimento da população Portuguesa era de 128%, o que significa que por cada 100 jovens existiam 128 idosos. Com o passar dos anos, verificou-se um duplo envelhecimento demográfico com o aumento do número de idosos e a diminuição do número de jovens. Sendo que o índice de envelhecimento de 136 idosos por cada 100 jovens (INE, 2011).

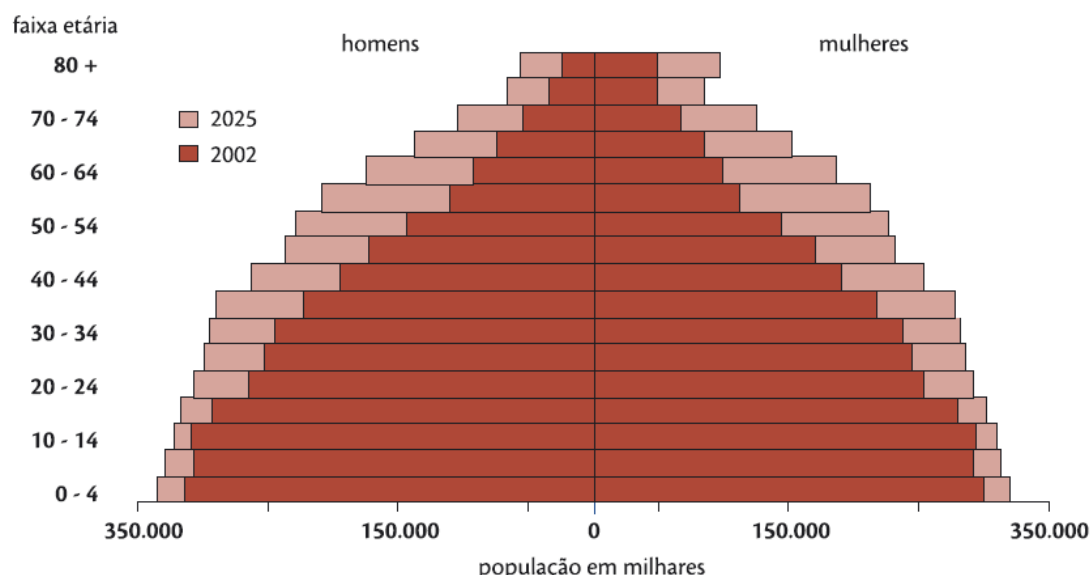
O aumento da longevidade e os aspetos a ela inerentes fazem do fenómeno de envelhecimento uma questão atual de estudo que merece reflexões aprofundadas sobre as suas diversas condicionantes. A conjunção destas condicionantes converge para mudanças significativas no contexto demográfico e começa a acarretar uma série de previsíveis consequências sociais, culturais e económicas que merecem, de facto uma reflexão aprofundada. Veremos, então, com a ajuda de dados estatisticamente apurados, como esta situação de faz sentir.

Outro fator importante a realçar nesta abordagem demográfica, reporta-se ao fenómeno de “envelhecer no feminino”. É diferente envelhecer no feminino e no masculino. A verdade é que a longevidade é bem mais risonha para as mulheres. Segundo dados do INE, a esperança média de vida à nascença tem vindo a aumentar progressivamente em Portugal. Em 1994 as mulheres podiam esperar viver, em média, 79 anos e os homens 71 anos, mas, em 2014, os valores ascenderam a 82 e 76 anos, respetivamente, traduzindo um ganho aproximado de 3,4 anos para as mulheres e 4,1 para os homens. Embora a diferença tenha tendência a atenuar, ainda é mais vantajoso envelhecer no feminino. A par dos fatores genéticos que determinam, muito do processo de envelhecer, é de realçar que não é igual envelhecer no feminino ou no masculino, como igualmente existem grandes disparidades em envelhecer sozinho ou no seio da família, solteiro, casado, viúvo ou casado, com ou sem filhos, no meio urbano ou no meio rural, ativo ou inativo, etc.

No município da Guarda, segundo os dados do INE (2011), o índice de envelhecimento teve um aumento acentuado de 119,8 em 2001 para 160,1 em 2013. Como consequência do agravamento dos desequilíbrios geracionais, prevê-se que até 2060, o índice de envelhecimento poderá vir a atingir um valor três vezes superior ao da população jovem.

A população Portuguesa tem vindo a revelar um continuado envelhecimento demográfico, que resulta do declínio da fecundidade e do aumento da longevidade.

Desta forma, a população idosa já supera atualmente a população juvenil, prevendo-se que em 2060 a proporção de pessoas idosas poderá ser equivalente a três vezes a de crianças e jovens (Pinheiro, 2013). Os ganhos de longevidade fizeram-se acompanhar pelo aumento do índice de dependência dos idosos que passou de 25, em 2001, para 29,2 indivíduos com 65 e mais anos por 100 indivíduos ativos em 2011 (INE, 2011).



**Figura 1:** Pirâmide da População Mundial em 2002 e em 2025 (Fonte: Nações Unidas (2011) retirado de who (2002))

A presente mudança demográfica requer o ajustamento às necessidades humanas presentes na população idosa. Assim, velhice e o processo de envelhecimento representam um desafio para estudiosos e pesquisadores das diversas áreas. Neste contexto, surgiu a necessidade de desenvolver uma nova ciência que tivesse no seu âmago o idoso (Paúl & Ribeiro, 2012: XVII). O progressivo aumento da esperança média de vida dos indivíduos, traduzido num fenómeno de envelhecimento demográfico crescente. Apesar da maior preocupação com a qualidade de vida das pessoas com idade avançada (Guiomar, 2012).

Considerando que o envelhecimento faz parte do ciclo de vida humano, este deve constituir uma possibilidade para viver de forma saudável, autónoma e independente, o maior tempo possível. Desde cedo, o ser humano deve optar por uma atitude preventiva, promotora da saúde e de autonomia na velhice, pensando no envelhecimento ao longo da vida (Castilho, 2010).

A perspetiva acerca do envelhecimento tem vindo, ao longo dos séculos, a sofrer grandes mudanças: de um ancião sábio, símbolo de experiência e respeito a um velho frágil, improdutivo e dependente. Com o aparecimento desta nova perspetiva, teve de ocorrer, sobretudo no ocidente, uma reestruturação social de forma a ser criado um sistema de segurança social, para apoiar o crescente número de reformados e o seu



acolhimento. Porém, esta adaptação deve ter em conta o percurso histórico, social, económico e cultural, assim como as condições físicas e idiossincrático de cada idoso. Ainda que existam características comuns a este grupo, existem igualmente perceções e reações distintas perante o processo de envelhecimento. A melhoria das condições de vida, associadas ao crescente número de idosos, assim como, a evolução da medicina e a redução da taxa de natalidade deram lugar ao aparecimento de novas ciências. Destacam-se a geriatria e a gerontologia, que têm vindo a contribuir para uma velhice bem-sucedida (Correia, 2007).

Foi baseado no envelhecimento da população idosa que a OMS, (Organização Mundial de Saúde) no final dos anos noventa, lançou o paradigma do Envelhecimento Ativo como sendo o processo de otimização de oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento. Esta definição do envelhecimento mostra uma visão activa que reconhece o direito, em todas as idades, à igualdade de oportunidades e à participação no processo de desenvolvimento económico, social e cultural. Em 2002, a ONU, (Organização das Nações Unidas) na II Assembleia Internacional sobre o Envelhecimento, reforça o conceito do Envelhecimento Ativo, com o objetivo de ampliar a expectativa de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice. Este conceito de Envelhecimento Ativo tem como finalidade dar uma conceção de velhice enquanto sinónimo de vitalidade, de produtividade, desmistificando o estereótipo da velhice associada à improdutividade e doença.

A Assembleia Geral das Nações Unidas, a 1 de outubro de 2008, declarou o Dia Internacional da Pessoa Idosa. Este foi um momento histórico importante, na medida em que representou o primeiro consenso global sobre a necessidade de trazer a questão do envelhecimento demográfico para o fórum de discussão sobre um conjunto de outras temáticas centrais nas sociedades contemporâneas, desde os direitos humanos às questões de desenvolvimento social e económico (Lopes & Lemos, 2012).

A criação do Plano Internacional para a Ação sobre o Envelhecimento permitiu definir prioridades para a intervenção no domínio do envelhecimento, como a necessidade de considerar a importância e o lugar das pessoas mais velhas nas dinâmicas de desenvolvimento; a necessidade de promoção da saúde e bem-estar do idoso e a necessidade de desenvolver ambientes de apoio e inclusivos para a população idosa (UN, 2002). Neste sentido, ao longo do século XX foi constituída uma nova ciência a Gerontologia (Paúl & Ribeiro, 2012: XVII).

O aumento da população envelhecida, associado a um incremento de doenças crónicas e síndromes geriátricas, entre os quais se evidencia a síndrome da fragilidade (Certo, Sanchez, Galvão, & Fernandes, 2016).

O envelhecimento da população é uma das maiores conquistas da humanidade. Graças à alta fecundidade no passado e a redução da mortalidade da população idosa, a distribuição etária da população Portuguesa possui um número expressivo de

idosos, trazendo assim grandes desafios, principalmente na legislação e efetivação de políticas públicas (Sequeira & Costa, 2009).

Cid & Dapía (2007) consideram que os idosos dispõem de muito tempo livre, não só diariamente, mas também ao longo dos anos, do qual, não sabem como ocupar de modo satisfatório e prazenteiro. A pedagogia do lazer estabelece traços de intervenção que combinem os desejos, interesses e aspirações desta população, de forma a combater esta lacuna. A educação para o lazer entre idosos tem como foco central facilitar o desenvolvimento de um estilo de vida saudável, procurando assumi-la como um recurso da integração social, ampliando o círculo de relações sociais e melhorando as suas capacidades físicas e psíquicas.

Os governos nacionais foram assim incentivados a desenvolver respostas políticas eficazes, capazes de garantir à população de idosos o cumprimento de princípios como independência, participação, cuidados e dignidade. O simbolismo da identificação de um ano como sendo dedicado ao envelhecimento traduz, efetivamente, uma maior consciência política sobre os seus impactos ao nível político, social e económico (Lopes & Lemos, 2012).

O envelhecimento pode ser entendido como um processo dinâmico e progressivo, caracterizado tanto por alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, quanto por modificações psicológicas. Essas modificações determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que podem levar o indivíduo à morte (Ferreira, Maciel, Costa, Silva, & Moreira, 2012).

O conceito de “bom envelhecimento” está a mudar, esta mudança gradual da ideia de envelhecimento começa a estar cada vez mais associada à necessidade do idoso se manter jovem tanto ao nível da atividade como da aparência física (Marhánková, 2011)

O aumento do nível de educação pode ser benéfico na diminuição do preconceito que surge associado à velhice. O preconceito acerca da velhice surge não apenas em adultos mais jovens, mas também nos próprios idosos. A redução do preconceito contra os mais velhos pode ter implicações ao nível da saúde.

Os idosos com níveis elevados de educação parecem apresentar um maior domínio sobre o seu tempo livre assim como uma atitude mais positiva face à vida. Vários estudos têm vindo a comprovar que os tempos livres são um fator importante na qualidade de vida nos idosos. A satisfação acerca das atividades realizadas tem vindo a demonstrar-se ser ainda mais relevante do que a própria participação em si.

Por conseguinte, do ponto de vista biopsicossocial, não se envelhece da mesma forma, no mesmo ritmo e na mesma época cronológica. É sabido que o envelhecimento é comum a todos, mas existem características próprias de pessoa para pessoa, consoante a constituição biológica e a estrutura da personalidade, em estreita interação com o meio ambiente. (Fontaine, 2000). Fernandes (2000) indica

um conjunto de fatores que afetam o ser humano no processo do envelhecimento como a idade avançada, as carências socioeconómicas, a situação de saúde física e mental, o género, a pertença a uma classe baixa, o isolamento, situações que complicam a adaptação à velhice. O ser humano pode prevenir alguns fatores para que não surjam doenças e incapacidades. Contudo, outros fatores são inerentes ao ser humano e este só poderá desenvolver estratégias para se adaptar a eles. O grande desafio para o idoso é fazer do tempo da velhice uma fase rica, de doação, de integração, de sabedoria, de participação social e de transição. A idade da velhice pode e deve ser preparada, para a vivermos melhor, pois não basta viver mais se não vivermos com qualidade: física, mental, afetiva e cívica. A qualidade dos anos futuros depende da qualidade dos anos que vivemos em qualquer uma das etapas de vida.

## 2. O processo de envelhecimento: fatores explicativos

Não se deve confundir envelhecimento com velhice. Todo o ser vivo evolui e, portanto, envelhece a partir do momento em que nasce. Imaginário (2004) apresenta teorias relacionadas com o envelhecimento, que o revelam como um processo de desenvolvimento gradual e multifatorial, determinado pelo declínio biológico e de funções adaptativas, que se realça mais com o avanço da idade. Todo o ser vivo passa por um processo de envelhecimento, desde o nascimento até à morte. Sendo este um fenómeno universal e individual, todos envelhecemos de uma forma específica e mediante fatores múltiplos e complexos. Os fatores biológicos, sociais e psicológicos variam grandemente, não ocorrendo em simultâneo, nem estando necessariamente relacionados com a idade cronológica da pessoa.

O envelhecimento não é uniforme e regular. Não é uniforme porque o corpo não envelhece todo ele ao mesmo ritmo e não é regular porque cada órgão, cada sistema-nervoso, imunitário, digestivo, respiratório – envelhecem de uma forma muito própria. Sabemos pela literatura gerontológica que o envelhecimento é um processo de declínio progressivo e diferencial, pois ocorre de uma forma única em cada indivíduo. Este processo é constituído por dois tipos de dados: concretos que se refletem ao nível da deterioração física e do aumento da dificuldade de funcionamento da cognição; e complexos no que se refere à perspetiva que cada indivíduo tem do seu próprio envelhecimento. Pois, viver mais tempo, hoje em dia, significa aumentar as probabilidades de se viver com uma ou mais doenças degenerativas, de evolução prolongada e potencialmente incapacitantes: *“O envelhecimento é um processo de deterioração endógena e irreversível das capacidades funcionais do organismo. Trata-se de um fenómeno inevitável, inerente à própria vida, equivalente à fase final de um programa de desenvolvimento e diferenciação”* (Sousa et. al, 2006, p. 21).

Portanto, o envelhecimento, sendo visível nos outros, é dificilmente percebido em nós próprios porque é uma realidade humana que permanece abstrata por muito tempo. Embora o progresso da ciência e o próprio desenvolvimento da sociedade

tenham evoluído significativamente nas últimas décadas, quanto ao aumento da longevidade, a verdade é que os últimos anos de vida são muitas vezes vividos em situações de fragilidade física, social e de incapacidade.

## 2.1. Os contributos da Gerontologia

O processo de envelhecimento é objeto de estudo das mais variadas áreas das ciências como a bioquímica, a economia, a sociologia, a psicologia, a medicina, entre outras mais. Este é um processo de abordagem múltipla e multidisciplinar que, através de um discurso aberto enriquece esta área do saber, a gerontologia. Estudando as bases biológicas, psicológicas e sociais da velhice e do envelhecimento, diferencia-se da Gerontologia Social, que estuda o impacto das condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento e na velhice, as consequências sociais desse processo e as ações sociais que podem otimizar o processo de envelhecimento (Paúl, 2005).

A Gerontologia é uma disciplina académica que necessita de conhecimento científico, através de investigação e de programas académicos de graduação e pós-graduação, pela publicação de revistas especializadas e várias enciclopédias sobre o envelhecimento e pelo crescente número de académicos e associações científicas dedicados a esta área. (Anica, Fragoso, Ribeiro & Sousa, 2011). Etimologicamente gerontologia (*gerongerontos* = ancião, velho e *logía* = estudo, ciência) foi divulgado, em 1903, por Elie Metchinkoff (Martins, 2013). E surge como uma nova área científica que se dedica ao estudo dos idosos e do processo de envelhecimento. Esta área agrupa também conhecimentos provenientes da biologia, da psicologia e da sociologia, de forma a criar um campo do saber orientado para o ser humano e o seu curso de vida (Paúl, 2012).

Na verdade, a gerontologia abrange um vasto campo profissional e disciplinar, do qual faz parte a educação gerontológica (Neri & Cachioni, 2004). É denominada como a ciência que estuda o processo de envelhecimento do Homem, ou seja, investiga as modificações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais consecutivas à ação do tempo no organismo humano, independentemente de qualquer fenómeno patológico (Fontaine, 2000; Nicolas, 1981 citado por Simões, 2006). Esta ciência dedica-se ao indivíduo sujeito ao processo de envelhecimento, propondo medidas adaptativas e preventivas ao declínio natural da idade, surgindo a ideia de atividade e lazer como saída psicossocial para a promoção da saúde do idoso (Soares, 2005).

Martins (2013) considera a gerontologia como um espaço de conhecimento interdisciplinar, não sendo uma especialidade ou uma ciência, mas sim um agregar de conhecimentos orientados para os idosos. Já para Soares (2005), a gerontologia descreve o envelhecimento sob uma conceção de desgaste biológico natural, geral e gradual com desdobramentos psicossociais. Ainda que tenha em conta o indivíduo na sua integralidade, ou seja, aponta para o indivíduo sujeito ao processo de envelhecimento em direção à morte, propondo medidas adaptativas e preventivas a

esse declínio, com a ideia de atividade e lazer como saída psicossocial para a promoção da saúde do idoso. O panorama do processo de envelhecimento abrangido pela gerontologia constitui-se um fenómeno complexo, não só pela sua abrangência multidimensional, mas também pela dinâmica com que se evolui no curso da história, seja do aspeto do envelhecimento populacional quanto do envelhecimento humano individual (Chau et al., 2012).

Podemos descrever também o conceito de Gerontologia como ciência que estuda o processo de envelhecimento humano, normal e patológico, multidimensional, propondo intervenção multiprofissional (Montanholi, Tavares, Oliveira, & Simões, 2006). É importante salientar que a Gerontologia enquanto área do conhecimento tem característica interdisciplinar, tendo por objeto o envelhecimento, que se constitui numa área ampla e complexa, requerendo a dimensão de várias ciências na sua construção teórica (Brêtas & Oliveira, 1999).

Camacho (2002) retrata a gerontologia como uma área rica e cheia de lacunas. Desta forma, em comum sintonia, é importante articular as diversas disciplinas (Enfermagem, Nutrição, Medicina, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Musicoterapia, Terapeuta Ocupacional, Psicologia, entre outras) numa só maneira de lidar com as transformações políticas, sociais, culturais e económicas que o país sofre. No sentido amplo, a gerontologia, segundo os autores Prado e Sayd (2006:500) considera-se uma ciência técnica, caracteristicamente intervencionista, com pilares teóricos construídos a partir de referenciais provenientes de outras ciências, uma vez que o *“seu objeto de estudo e de ação engendra dimensões biológicas, psíquicas, sociais, culturais, estéticas”*. De facto, a gerontologia tem duplo objetivo: uma perspetiva quantitativa, *“dar mais anos à vida, atrasando a morte”*; e uma perspetiva qualitativa de melhorar a vivência dos idosos *“dando mais vida”* (Martins, 2013).

Por conseguinte, a gerontologia é a ciência do envelhecimento que estuda o processo de envelhecimento em suas mais diversas dimensões e que, na prática, na ótica atual, se constitui em uma especialidade de diferentes profissões, este texto traz uma reflexão sobre a formação de profissionais envolvidos na arte de cuidar do idoso (Pavarini, Mendiondo, Barham, Varoto & Filizola, 2005).

## 2.2. As teorias explicativas do envelhecimento

A vida humana está frequentemente dividida por etapas que, de acordo com o processo desenvolvimental de cada indivíduo, se vai atingindo e ultrapassando cada uma delas, até por fim, se atingir o expoente máximo do desenvolvimento, a velhice. Envelhecimento e velhice são dois conceitos diferentes. É pertinente fazer esta distinção. Deste modo, a velhice pode ser considerada como a última idade da vida, cujo início fixamos no sexagésimo ano, mas que pode ser mais ou menos avançada ou retardada, segundo a constituição individual, o género de vida e uma série de outras circunstâncias.

O envelhecimento pode ser visto sob diferentes prismas (Paúl, 2005):

- ✓ Envelhecimento dito normal que, embora apresente variações individuais decorrentes de fatores genéticos e ambientais, é razoavelmente uniforme em cada ser humano, no que se refere ao seu início e evolução;
- ✓ Envelhecimento social, relativo aos papéis sociais apropriado às expectativas da sociedade para este nível etário que conduz à diminuição ou perda do papel que o indivíduo desempenha na família e na sociedade;
- ✓ Envelhecimento psicológico, definido pela autorregulação do indivíduo no campo de forças, pelo tomar decisões e opções, adaptando-se ao processo de senescência e envelhecimento que se evidencia nos indivíduos cuja idade biológica é muito superior à idade cronológica;
- ✓ Envelhecimento biológico expresso pelas alterações estruturais e funcionais que ocorrem no organismo que resulta da vulnerabilidade crescente e de uma maior probabilidade de morrer, a que se chama senescência e, que nem sempre é coincidente com o envelhecimento;
- ✓ Cronológico medido pelo calendário.

Cabe agora ilustrar a amplitude de visões teóricas sobre as questões diretamente relacionadas com o processo de envelhecimento e velhice. Não existe unanimidade entre todos os aspetos que compõem e rodeiam o processo de envelhecimento. Damo-nos conta de uma panóplia de perspetivas teóricas e abordagens conceituais sobre o processo de envelhecer. Por isso, são várias as teorias e as vertentes científicas que o descrevem.

As teorias sobre o envelhecimento são múltiplas, o que se pretende neste ponto é referir algumas teorias psicológicas e sociológicas sobre o envelhecimento, que foram sendo apresentadas ao longo do século XX e, que promovem o incentivo ao bem-estar do idoso e a sua inclusão nas políticas públicas, numa forma positiva de ver o envelhecimento populacional.

Podemos referir, segundo Martins (2013), várias teorias e enfoques teórico-conceituais sobre o envelhecimento, por exemplo:

- ✓ A teoria das tarefas de desenvolvimento entende o desenvolvimento como realização de sucessivas tarefas que, se bem-sucedidas, conduzem a um envelhecimento com sucesso. Composta por seis estádios.
- ✓ A teoria psicossocial do desenvolvimento da personalidade é descrita em oito estádios de desenvolvimento, cada um com a sua crise própria resultante do conflito entre tendências opostas.
- ✓ A teoria da “reprodução” pressupõe que o desenvolvimento presente de algum modo reproduz o passado, sendo influenciado por ele. Na velhice assiste-se a uma seleção do que houve de melhor nas fases anteriores.
- ✓ A teoria do “desinvestimento” defende que o adulto, à medida que envelhece, vai desinvestindo ou afastando-se dos papéis sociais que antes representava, centrando-se mais no “eu” e envolvendo-se menos social e emocionalmente.



- ✓ A teoria da personalidade, da idade e do envelhecimento baseia-se em dois princípios: (1) eventos do tempo de transição que podem ser esperados ou não; (2) tipo de personalidade que prediz e condiciona o envelhecimento, possibilitando uma maior ou menor adaptação e satisfação com a vida.
- ✓ A teoria cognitiva da personalidade e do envelhecimento tenta integrar os domínios bio-cognitivo-afetivo-social, em interação constante entre eles, privilegiando a percepção que o sujeito tem da sua situação e do próprio self.
- ✓ A teoria do desenvolvimento e do envelhecimento baseia-se em seis princípios que enquadram o desenvolvimento humano e que mais tarde deram origem a um modelo psicológico de envelhecimento bem-sucedido denominado otimização seletiva com compensações.
- ✓ A teoria dos recursos reduzidos de processamento explica o relativo declínio cognitivo associado ao envelhecimento, através da redução dos recursos como a capacidade de velocidade de processamento.
- ✓ A teoria da personalidade e do envelhecimento segundo os modelos de estádios defendida por Erickson incide na idade adulta e velhice, enquanto que Levinson estuda em particular a vida adulta.

Por conseguinte no âmbito da gerontologia, a Teoria da Atividade, defende a participação contínua dos mais velhos na sociedade, enaltecendo a competência e os conhecimentos deste grupo e o seu potencial enquanto recurso vital para a sociedade. Surge um novo paradigma que pretende quebrar a perspetiva e os estereótipos negativos associados aos idosos e garantir a permanência dos idosos saudáveis e ativos (Ribeiro, 2012). O desenvolvimento científico, tecnológico, biomédico, educativo e social, assim como um conjunto de fatores demográficos têm vindo a prorrogar o período médio de vida. Esta conquista das sociedades modernas coloca vários desafios e interpretações. Por isso, as teorias explicativas do envelhecimento são inúmeras, assim como os seus critérios de classificação (Dias, 2005).

Em 1982, em Viena, teve lugar a primeira Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento. Esta foi, talvez, a primeira manifestação global da consciencialização global, dos riscos para o bem-estar da humanidade que podem dever-se ao prolongamento da longevidade. Esta assembleia teve como intuito a elaboração de princípios orientadores de uma política ao nível mundial de recomendações e medidas para os idosos (Barreto, 2005).

Atualmente, o estudo da velhice ocorre a partir dos 45 anos, visto que o envelhecimento acontece desde o nascimento. Nas décadas de 60 e 70, as principais teorias gerontológicas foram as da “desvinculação” desenvolvidas por Cumming e Henry, que descrevem o afastamento da vida social do idoso como universal e satisfatório, e a teoria da atividade de Havighurst que salienta a necessidade dos idosos continuarem a ser inseridos nas várias estruturas da sociedade, realizando atividades (Martins, 2013).

A teoria das tarefas de desenvolvimento de Havighurst (1953), é entendida como a realização de tarefas com dimensões biológicas, psicológicas e culturais, que, quando bem-sucedidas, propiciam o desenvolvimento de um envelhecimento com sucesso (Oliveira, 2008).

A velhice é marcada pelo estágio da generatividade vs. estagnação (sensivelmente até aos 60 anos) e o estágio seguinte da autoaceitação versus. desespero (Oliveira, 2008).

As teorias sociológicas salientam fundamentalmente a teoria da desvinculação de Fernandez-Ballesteros, desenvolvida nos anos 60. Esta teoria defende que ao longo do processo de envelhecimento, o adulto vai desinvestindo ou afastando-se dos papéis sociais, centrando-se mais no eu e envolvendo-se menos social e emocionalmente. Surge a desvinculação funcional, momento em que ocorre a preparação para a morte e a continuidade da geração (Dias, 2005). O processo de envelhecimento não é linear, depende de fatores externos e internos que se desenvolvem a ritmos diferentes de pessoa para pessoa. As hipóteses genéticas que suportam a duração média das células de cada indivíduo são várias. Cabrillo e Cachafeiro (1990), defendem a teoria do desgaste, na qual refletem sobre o facto de o corpo se desgastar pelo uso (Agostinho, 2004).

As teorias estocásticas são teorias que defendem que o envelhecimento é uma consequência de lesões contínuas que conduzem ao desgaste e rutura, que originam a disfunção celular e a morte. A Teoria da Lesão/Reparação do DNA, a Teoria da Oxidação/Radicaes Livres e a Teoria das Radiações, reconhecem a impossibilidade dos mecanismos de reparação em corrigir os erros cumulativos provenientes da passagem do tempo. As Teorias Deterministas, por sua vez, defendem o envelhecimento como uma consequência direta de um programa genético, sendo o genoma um tipo de relógio molecular, biológico (Pinto, 2006).

A teoria imunológica do envelhecimento, defende que os declínios dos biomarcadores da imunidade são destruídos, ficando o organismo sujeito ao seu próprio sistema imunitário, e reagindo por vezes contra ele mesmo. A teoria limite de Hayflick, defende que a divisão celular tem um limite de cinquenta divisões, ocorrendo posteriormente a morte celular (Agostinho, 2004).

As teorias do tipo evolucionistas, interpretam o envelhecimento como produto de seleção natural, a qual seria responsável pela permanência de genes prejudiciais de ação retardada que afetam os indivíduos que vivem mais tempo (Agostinho, 2004).

As teorias deterministas explicam o envelhecimento como uma consequência direta de um programa genético. O envelhecimento é compreendido com base no conhecimento de diferentes espécies que possuem a longevidade máxima definida. O cão vive em média 10 anos, o rato 1020 a 1050 dias e o homem parece viver no máximo 120 anos. As teorias genéticas, a das telomerasas e a neuroimunoendócrina são exemplos de teorias deterministas que fundamentam o envelhecimento numa base genética (Pinto, 2006).



A teoria gerodinâmica– *branching theory* de Schroots, 1996, tem por base a teoria dos sistemas, fundamentalmente a segunda lei da termodinâmica e a teoria dos sistemas dinâmicos. Assim, o envelhecimento é gerado por uma série de alterações não lineares nas quais vai dominando a desordem sobre a ordem, até à morte. A teoria da bifurcação cria a divisão do comportamento ao nível do funcionamento biológico, psicológico e social, sendo que qualquer um dos níveis poderá conduzir a estruturas superiores ou inferiores, causando, respetivamente, reações benéficas ou degenerativas (Oliveira, 2008). A gerodinâmica ou teoria da bifurcação é um modelo sobre o envelhecimento referido por Paúl (2005), em que o processo de envelhecimento é explicado pela teoria geral dos sistemas, da segunda lei da termodinâmica e da teoria do caos de Prigogine. Esta que prevê que as flutuações nos indivíduos possam chegar a pontos de bifurcação em que é impossível determinar a priori qual a direção da mudança, se o sistema se desintegra no caos ou se passa para uma ordem superior mais diferenciada. O ponto de bifurcação é o momento em que rompe com a margem de flutuação, em que o idoso já não pode flutuar mais naquele equilíbrio e que, ao atingir determinada amplitude, conduzem-no a um ponto crítico, para lá do qual ocorre uma mudança de estado cuja direção é, à priori, imprevisível.

O envelhecimento, com base na teoria do caos, pode ser definido como um processo de aumento de entropia com a idade, da qual pode surgir a ordem ou a desordem. Assim, a dinâmica do envelhecimento trata da série finita de mudanças em direção a uma maior desordem e estruturas ordenadas de uma maior diferenciação (ser único). De facto, encontra explicação no nível psicológico dos indivíduos, ou seja, pelo processo de otimização da autorregulação e independência de variações ambientais (ordem), na presença do enfraquecimento de algumas capacidades e recursos (desordem), que o indivíduo que envelhece pode experimentar. O idoso vive num equilíbrio dinâmico dotado de margens de funcionamento estáveis que, quando ultrapassados, deixam de conter flutuações do sistema, originando mudanças irreversíveis das quais emerge um novo padrão organizado.

Na verdade, as teorias do envelhecimento são muito vastas e desenvolvidas ao longo dos anos por várias áreas de estudo. Como base, todas elas têm o mesmo objetivo, conhecer e explicar aquilo por que inevitavelmente todos os seres vivos passam, o envelhecimento.

## 2.3. Envelhecimento Ativo

O processo do envelhecimento é global e define-se pelo proporcional aumento de indivíduos com idade acima de 60 anos no âmbito geral da população, que deriva da consequência dos avanços científicos tecnológicos atrelados a uma redução nas taxas de natalidade e mortalidade, juntamente com o progresso socioeconómico (Sabaté, 2016). Alguns autores acreditam que o envelhecimento tem duas vertentes: o envelhecimento populacional que ocorre a nível macrossocial e o envelhecimento individual, que dependem das alterações com o passar dos anos (Jacob & Fernandes, 2011). Com base no modelo atual de desenvolvimento humano, o ciclo de vida é marcado pela evolução de diversas aptidões que dependem de fatores internos e externos. Este desenvolvimento não é unidirecional, nem universal, nem irreversível pois, ainda que ocorra a perda ou degeneração de algumas capacidades, outras poderão manter-se e até ser enriquecidas (Jacob & Fernandes, 2011).

A OMS e a Comissão da União Europeia consideram de grande importância todas as medidas que contribuam para um envelhecimento saudável. O Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas, promovido pela Direção-Geral da Saúde (2004), foi criado com o objetivo de serem valorizados aspetos fundamentais associados ao envelhecimento.

Na procura de uma melhor qualidade de vida, fruto de um envelhecimento com independência e autonomia, de um envelhecimento saudável e ativo, tem-se investido no desenvolvimento de programas sociais e de saúde voltados para a preservação da independência e da autonomia, sendo metas fundamentais não só do governo, mas de todos os setores da sociedade (Ferreira et al., 2012).

Face a isto, é importante definir o termo “envelhecimento ativo”, implementado pela Organização Mundial de Saúde no final dos anos 90, do qual quer transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer, além dos cuidados de saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos envelhecem (Keinert & Rosa, 2009).

O conceito de envelhecimento ativo, na sequência do envelhecimento saudável, que abarca, não apenas o estado de saúde, mas também, os aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais do envelhecimento (Paúl & Ribeiro, 2012).

Envelhecimento ativo é o *“processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (...) a palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.”* (Who, 2002:13).

Segundo os autores Osório & Pinto (2007), o conceito de envelhecimento ativo refere se ao processo de otimização do bem-estar social, físico e mental das pessoas ao longo da vida, para que a terceira idade seja um período vivido de forma ativa e autónoma. Contudo, a abordagem ao envelhecimento ativo salienta a importância dos

direitos humanos dos idosos e dos seus princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização, assente em três pilares básicos presentes no quotidiano dos idosos: a saúde, a segurança e participação social (Paúl & Ribeiro, 2012). Evidências de envelhecimento ativo são constatadas quando os idosos tornam-se cada vez mais longevos, mantendo a expectativa de uma vida segura, com possibilidades de participação social acompanhada de melhorias nas condições de saúde e cuidado, com preservação da qualidade de vida (Farias & Santos, 2012).

Cabe a verdadeira implementação do envelhecimento ativo, definido em 2002 pela OCDE como a capacidade das pessoas que avançam na idade, terem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Isto é, que possam determinar a forma como repartem o tempo entre as atividades de aprendizagem, o trabalho, o lazer e os cuidados a outros. Estamos a referir-nos a uma meta no horizonte que revela a liberdade de escolha e sentimentos de utilidade em relação à sociedade a que pertencem. Esta será a ideia que deve reinar não só encontrar aconchego no quotidiano institucional como domiciliário da vida dos idosos, mas, deverá imperar igualmente nas mentalidades dos que os rodeiam (intergeracionalidade).

A autonomia, a aprendizagem ao longo da vida e o manter-se ativo mesmo após a reforma são imperativos para o equilíbrio do idoso. Nesta fase da vida é necessário selecionar objetivos ajustados à realidade circundante e à sua possibilidade de concretização. O idoso necessita de realizar a adaptação entre o que deseja e o que é possível alcançar e querer (Direção-Geral da Saúde, 2004).

Para um envelhecimento ativo, deveremos ter em atenção todas as determinantes pessoais, sociais, comportamentais, económicas, o meio físico e os serviços sociais. Todos estes fatores, bem como a interação entre eles, desempenham um papel importante no que concerne à influência exercida sobre a forma como os indivíduos envelhecem. Estes fatores têm de ser encarados segundo uma perspetiva do ciclo vital, que reconheça que as pessoas não são um grupo homogéneo e que a diversidade individual aumenta com a idade.

As atividades relacionadas com a esfera social, como o emprego, a vida política, a educação, as artes e religião devem ser socialmente incentivadas, porém, a segurança, defende a idade de proteção da dignidade e cuidados do idoso (Ribeiro, 2012).

Os padrões evolutivos individuais não são aleatórios, visto que a sociedade pode promover e influenciar as formas de envelhecer. Historicamente, as condições ambientais, económicas, culturais e sociais influenciam as formas de envelhecer. Os países que possuem um nível económico mais elevado têm uma maior esperança de vida, livre de incapacidade devido ao investimento em programas de promoção e prevenção para a saúde. Neste sentido, a sociedade e o contexto sociopolítico são fundamentais para um processo de envelhecimento ativo e com qualidade (Jacob & Fernandes, 2011).

Marhánková (2011) de forma a compreender como a noção de envelhecimento ativo é constituído, desenvolveu um estudo etnográfico com diversos utentes de

centros de atividades recreativas e educacionais, concluindo que manter-se ativo está associado a um estilo de vida desejável.

A ideia de envelhecimento ativo permite alterar as imagens negativas que estão agregadas, à idade e surge associada a uma dimensão ética, que significa ser um “bom cidadão” (Paúl & Ribeiro, 2012).

Para os autores Negrão & Martins (2016) a existência de um programa de Envelhecimento Ativo é fundamental, do qual se deve ter em atenção as diversidades locais e considerando cada idoso como sujeito de direitos, entretanto para que isto seja possível é imprescindível uma política eficaz, com o intuito de promover um envelhecimento digno, com qualidade e planeamento ao longo da vida.

O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados (who, 2002).

Os fatores que determinam o envelhecimento ativo relacionam-se com: a cultura e género; os sistemas de saúde e de serviço social; comportamentos e estilos de vida; aspetos pessoais; ambiente físico; ambiente social e fatores económicos (Ivo, 2008).

A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas. Esta abordagem apoia a responsabilidade dos mais velhos no exercício de sua participação nos processos políticos e em outros aspetos da vida em comunidade (who, 2002).

O envelhecimento ativo segundo o estudo realizado por Ivo (2008) implica a participação socioeconómica dos mais velhos, envolve a preparação destes para assumirem novos papéis ativos desafiando estereótipos que os definem negativamente. A educação/formação assume um papel relevante no modelo de envelhecimento ativo, como condição para permitir ao idoso viver e acompanhar as constantes evoluções da sociedade, adaptando-se e participando ativamente neste ritmo acelerado de mudanças.

O envelhecimento ativo depende do equilíbrio entre o declínio natural das diversas capacidades individuais, mentais e físicas e a obtenção dos objetivos que se desejam por meio de estratégias propostas pelos profissionais da saúde em parceria com a pessoa idosa, a família e a comunidade (Ilha et al., 2016).

Estudos realizados pelos autores Ferreira, Maciel, Silva, Santos & Moreira, (2010) o envelhecimento ativo, segundo os idosos, é encarado de forma positiva, no entanto, quando não está associado à palavra ativo, o envelhecimento ainda é representado como perdas e incapacidades. Mesmo com a existência de perdas durante o processo, o envelhecimento de maneira ativa deve ser estimulado entre os idosos, uma vez que ele é sinónimo de vida plena e com qualidade. Manter os idosos funcionalmente

independentes é o primeiro passo para se atingir um envelhecimento ativo e com melhor qualidade de vida (Pinto, 2006).

As dimensões física, emocional, social, económica e cognitiva, expressas sob fatores como renda, capacidade e saúde física, convívio familiar, redes de apoio social, atividades desenvolvidas diariamente e satisfação com a vida contribuem positivamente e com maior eficácia na avaliação do envelhecimento ativo (Farias & Santos, 2012).

Portugal tem vindo a desenvolver medidas que contribuem para um envelhecimento ativo e para a qualidade de vida dos idosos, de forma a promover o bem-estar e a inclusão social ao longo da vida e reconhecer a importância dos idosos no seio da comunidade. Os idosos, assim como a sociedade que os rodeia, devem criar condições para o envelhecimento ativo, não apenas desmitificando mitos e estereótipos, mas também através da promoção das suas capacidades, criando uma cultura de respeito e cuidado pela ancianidade (Oliveira, 2008).

## 2.4. A perceção social do envelhecimento

As alterações que têm vindo a ocorrer nas pirâmides etárias, resultam em problemas e dúvidas para as quais se tem vindo a procurar uma resposta consensual. As mudanças que ocorrem durante o desenvolvimento do processo de envelhecimento são sentidas de forma particular por cada um. As adaptações podem acontecer de forma adequada, saudável ou patológica. Tudo depende da história anterior, da idade física, do bem-estar, do poder socioeconómico e da vivência atual das modificações, perdas e ganhos. O envelhecimento, por mais natural que surja, traz sempre algumas alterações aos níveis biológico e psicológico, podendo, em algumas pessoas, essas alterações ocorrerem apenas ao nível biológico e, noutras a ambos os níveis.

Os estudos realizados por Luz & Miguel (2015) procuram compreender e explorar a imagem da velhice e a sua multidimensionalidade. Na história do Ocidente a velhice era vista de forma ambivalente, sendo o envelhecimento caracterizado pela prevalência de duas perspetivas filosóficas opostas: uma positiva assente no pressuposto que as virtudes humanas aumentam com a idade e outra negativa e pessimista, que enfatiza a velhice como uma doença natural.

O idoso jamais conquista o estatuto de velhice, este, é-lhe concedido pela sociedade, que define as suas possibilidades e interesses. A velhice é um estado sociocultural de uma determinada época e sociedade, assim como, uma representação da forma como os idosos são cuidados. Durante muito tempo existia a crença de uma espécie de “*golden age*”, em que a velhice era valorizada e reconhecida pelas sociedades ditas “tradicionais”. Porém, a velhice apesar de valorizada, era igualmente sinónimo de impotência e inutilidade, sendo os idosos muitas vezes abandonados e até mortos (Dias, 2005).

As designações de pessoa idosa têm sido várias: “pessoa da terceira idade”, “pessoa da melhor idade”, “velho”, “pessoa de meia-idade”, “maior idade”, “melhor idade”, “idade madura”, “idade avançada”. Socialmente a velhice não é encarada com uma fase nitidamente assinalada. Enquanto, a crise da puberdade permite traçar a passagem do adolescente para o adulto, delimitando uma idade, na velhice não acontece o mesmo. O início da velhice é indefinido, variando consoante as épocas e lugares, sendo que não se encontram rituais de passagem definidos para que seja estabelecido o novo estatuto (Feijo & Medeiros, 2011).

A velhice tem vindo a ser diferenciada ao longo de diversas épocas sócio históricas. Na Grécia Antiga, era pouco valorizada, sendo considerada como triste e ridícula. A época romana teve dois períodos distintos, um favorável e outro desfavorável a esta faixa etária. Na Renascença e até ao final do século XVII surge o culto da juventude. Somente no século XVIII os idosos foram reconhecidos como pessoas completas, o que perdurou até à época das Luzes. Neste período foi criada legislação no sentido de apoiar os idosos, sobretudo os que mais precisavam (Dias, 2005).

Em 1982, a Organização das Nações Unidas (OMS) classificou os idosos em três categorias (Feijo & Medeiros, 2011):

- pré-idosos (entre 55 e 64 anos);
- idosos jovens (entre 65 e 79 anos ou 60 e 69 anos)
- idosos avançados (com mais de 70 anos)

As conceções acerca da velhice e do envelhecimento destacam dimensões positivas, expressas na maturidade emocional, experiência de vida e sabedoria, porém, a prevalência recai sobre a dimensão negativa, assente numa visão reducionista que enfatiza as noções de declínio e incapacidade ligadas à vivência da condição do idoso (Luz & Miguel, 2015).

Correia (2007) num dos seus estudos questionou se o ditado “Velhos são os trapos”, é um mito ou uma realidade, com a entrada numa nova fase da sua vida os idosos devem ter o acompanhamento de redes de apoio social, formais e informais que os devem ajudar a ultrapassar os seus problemas, medos, inseguranças e solidão. Esta intervenção deve igualmente ocorrer ao nível educativo, por forma a proporcionar ao idoso o seu desenvolvimento a interação com outras gerações. Este tipo de intervenção tem vindo a ser realizada no âmbito da animação, uma vez que esta apresenta funções culturais, psicossociais, socioeducativas, terapêuticas, entre outras, proporcionando um envelhecimento digno e valorizando o idoso, contribuindo para a prevenção de doenças, mobilidade e sensação de bem-estar físico e psicológico

O envelhecimento é mais do que um fenómeno biológico, deve ser entendido como uma construção social multidimensional, assente numa confusão de mitos e realidades. Atualmente, resulta essencialmente de uma imagem negativa, pejorativa e



estereotipada que traduz a ideia de que os idosos, ainda que saudáveis, são incapazes de se desenvolverem (Luz & Miguel, 2015). Como diz o ditado “burro velho já não aprende línguas”.

Muitas das características atribuídas aos idosos constituem preconceitos e estereótipos, que podem ser denominados de idadismo ou de gerontofobia (Oliveira, 2008). A consolidação dos mitos e ideias levaram a literatura anglo-saxónica a criar o termo idadismo (*ageism*), que se refere às atitudes e práticas negativas generalizadas com base na idade, relativamente aos idosos (Luz & Miguel, 2015). O idadismo pode influenciar a forma como olhamos e nos comportamos com os idosos (Marques, 2011). Por um lado, o idadismo reforça crenças e imagens negativas de cariz social, por outro, condiciona os grupos e as ações individuais. O aspeto mais negativo do idadismo é a forma como poderá condicionar negativamente as atitudes e comportamentos das gerações mais novas face aos idosos, assim como, a internalização por parte destes, de uma visão negativa do envelhecimento (Luz & Miguel, 2015).

Deste modo, o conceito de velhos e de velhice, pode referir-se à idade cronológica, biológica, psicológica, social ou ainda cultural. Nas sociedades africanas e orientais, o idoso atinge o auge do prestígio, enquanto nas sociedades ocidentais e de produção o idoso é desacreditado (Oliveira, 2008).

Por conseguinte, a velhice não é um mito, é uma realidade, símbolo de uma vida que é como um grande livro que folheamos e cujas páginas mais belas se encontram no fim como refere Manuel Eyguem Montaigne-Essais (Correia, 2007).

## 2.5. Psicogerontologia na compreensão da velhice

O processo de envelhecimento poderá ser dividido em primário e secundário. Como envelhecimento primário consideram-se as mudanças irreversíveis no tempo, por sua vez, o envelhecimento secundário, são as mudanças provocadas por doenças ou afeções específicas (Martins, 2013).

A fase de envelhecimento mais rápida que ocorre após os 65 anos de idade, dá-se o nome de senescência (Barreto, 2005). No decorrer do processo de envelhecimento a idade não é o único fator determinante, visto que esta depende do contexto histórico, social e pessoal envolvente. Ao longo da vida são reconhecidos padrões de crescimento distintos, marcados pelas condições biomédicas, psicológicas, comportamentais e sociais. O envelhecimento psicológico não apresenta o mesmo padrão que o envelhecimento biológico (Jacob & Fernandes, 2011).

Na verdade, o processo de envelhecimento não tem um início preciso, é um fenómeno individual que ocorre ao longo da vida com base nas condições genéticas, biológicas, sociais e psicológicas (Jacob & Fernandes, 2011). Os investigadores têm vindo a ser unânimes no destaque dos quatro critérios delimitadores da velhice: cronológico, psicobiológico, psicoafectivo e social (Osório & Pinto, 2007).

As mudanças físicas associadas à velhice, que geralmente se encontram associadas à deterioração de capacidades, dizem respeito à idade física e biológica do indivíduo. A idade psicoafectiva diz respeito aos acontecimentos ocorridos a partir de uma determinada altura que afetam, cognitivamente e afetivamente, os indivíduos, como a reforma ou a morte do cônjuge. A idade social define os papéis que se pode, se deveria, se pretende, se deseja ou se tem de desempenhar em sociedade e que, de certa forma, condicionam o comportamento que se espera do idoso (Osório & Pinto, 2007).

As modificações ao nível do aspeto físico exterior são alvo da preocupação dos idosos. Alterações na estatura, no aspeto, peso, força muscular, mobilidade, para além da perda dos sentidos, como a visão e audição são algumas das mudanças físicas que o idoso tenta minimizar. Outras alterações igualmente relevantes acontecem ao nível dos aspetos psicossociais. Socialmente a vida do idoso muda e a presença de acontecimentos significativos cria a necessidade constante de ajustamento e adaptação. No campo psicológico, as mudanças e as perdas associadas aos processos sensoriais, motores, cognitivos, entre outros devem ser vistos como pontos de partida para a melhoria da sua qualidade de vida (Martins, 2013).

As teorias acerca do adulto e do envelhecimento são principalmente desenvolvimentistas. Um dos pioneiros da psicologia do desenvolvimento defende a diferenciação e integração hierárquica, com base num processo de continuidade e descontinuidade (Oliveira, 2008). A partir do início dos anos 70, investigadores iniciaram o estudo com abordagens neurológicas, psicológicas e pedagógicas à exploração do cérebro, em paralelo com a influência do funcionamento cognitivo nos comportamentos (Osório & Pinto, 2007).

A psicologia dinâmica compreende o processo evolutivo com base numa perspetiva além da evolução por etapas fixas e universais, assinalando o envelhecimento como mais um período na constituição subjetiva, com conotações particulares que se articulam com a singularidade do idoso no decorrer do seu processo de desenvolvimento (Osório & Pinto, 2007).

A ideia de desenvolvimento aplicada ao envelhecimento tem como intuito a possibilidade dos idosos, independentemente da idade cronológica, poderem continuar a apresentar traços e características positivas de desenvolvimento psicológico. A visão positiva do envelhecimento fundamenta a promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento, surgindo o interesse de investigar o conceito de plasticidade associado ao desenvolvimento humano (Paúl & Ribeiro, 2012). A personalidade do ser humano organiza-se em torno de dois aspetos divergentes: a extroversão e a introversão. Estes dois aspetos equilibram-se, embora, com base na idade, um supere o outro. Na juventude prevalece a extroversão, que se caracteriza pela necessidade de afirmação e realização pessoal e profissional. Na segunda metade da vida predomina a introversão, onde ocorre a análise dos



sentimentos, o balanço do sentido da vida e a tomada progressiva de consciência da morte (Oliveira, 2008).

Do ponto de vista psicológico o envelhecimento caracteriza a segunda metade da vida, sendo a “meia-idade” a porta de entrada. O envelhecimento tem vindo a ser descrito como uma fase marcada por transformações que ocorrem com base numa componente biológica e social. O impacto destas transformações está subjacente aos percursos desenvolvimentais do indivíduo durante a adultez (Paúl & Ribeiro, 2012).

O resultado desenvolvimental é substancialmente diferente de pessoa para pessoa. A enorme variabilidade interindividual cria a distinção no padrão de desenvolvimento de cada um. Por isso, as diferenças individuais são fundamentais no processo adaptativo, uma componente essencial no desenvolvimento psicológico na velhice, que resulta da junção de fatores biológicos, psicológicos e sociais (Paúl & Ribeiro, 2012).

Sabemos que o conceito de envelhecimento remete-nos para o conjunto de modificações que decorrem do avançar da idade para além da fase de maturidade. Em parte, é o processo inverso do desenvolvimento, onde começa a observar-se a diminuição progressiva das aptidões e capacidades, tanto físicas como psíquicas, isto é, a involução, em contraponto com a evolução que a precedeu. Estatisticamente, o início da velhice foi demarcado aos 65 anos, por ser a idade legal que coincide com a reforma. Porém, outros estudos posteriores demonstraram que a velhice não depende unicamente da idade, mas também, do estado de saúde, do estatuto económico, das habilitações, do sexo e do grupo étnico em que o idoso se insere (Osório & Pinto, 2007).

No decurso do envelhecimento o desenvolvimento psicológico envolve um conjunto de ajustamentos individuais face às mudanças no self, isto é, no seu “eu” interior. As alterações corporais, cognitivas e emocionais, expectativas sociais, relações interpessoais, alterações familiares, profissionais, na rede de relações e no próprio contexto residencial, promovem a necessidade ajustamento e adaptação (Paúl & Ribeiro, 2012).

Fisiologicamente, o envelhecimento compreende uma série de alterações nas funções orgânicas e mentais causadas pela idade no organismo, provocando a perda do equilíbrio homeostático e o declínio de todas as funções fisiológicas. Estas alterações diminuem a reserva funcional, isto é, o organismo, quando submetido a situações de estresse físico e/ou emocional, pode ter dificuldades em manter o seu equilíbrio, manifestando uma sobrecarga funcional, da qual podem resultar processos patológicos, devido ao comprometimento dos sistemas endócrino, nervoso e imunológico (Cancela, 2007).

As alterações provocadas pelo envelhecimento ao nível do organismo são inúmeras como: a diminuição do fluxo sanguíneo para os rins, fígado e cérebro; diminuição da função renal; diminuição do débito cardíaco; diminuição da tolerância

à glicose; diminuição da capacidade pulmonar; diminuição da função celular de combate às infeções, entre outros (Cancela, 2007).

Com o envelhecimento ocorre, igualmente, a alteração em algumas das modalidades sensoriais, como a audição, a visão e o equilíbrio que são gravemente afetadas. O comprometimento ao nível do equilíbrio, audição e visão tem consequências não só funcionais, mas também ao nível psicológico e social. Por outro lado, os défices de natureza auditiva e visual parecem estar na origem do declínio geral do funcionamento das atividades intelectuais (Cancela, 2007). Inevitavelmente, o envelhecimento tem problemas associados, porém, uma perspetiva positiva em torno do envelhecimento possibilita o foco na valorização das forças dos idosos e na promoção de mudanças positivas na segunda metade da vida. É um fato que nos esperam as doenças e a morte, é por isso que não vale a pena passar a vida à espera delas (Paúl & Ribeiro, 2012).

## **2.6. Envelhecimento, Saúde, Qualidade de Vida e Bem-Estar**

Envelhecer com saúde, autonomia e independência, o mais tempo possível, constitui, hoje, um desafio à responsabilidade individual e coletiva, com tradução significativa no desenvolvimento económico dos países (OMS, 2004).

Ao longo dos anos têm vindo a surgir diversas mudanças nas direções políticas da velhice, no entanto, a proclamação do Ano Internacional das Pessoas Idosas em 1999, provocou a grande mudança de mentalidades relativamente a esta população (Rodrigues, 2014). O envelhecimento humano é um fenómeno complexo que envolve aspetos socioculturais, políticos e económicos. A reestruturação dos sistemas de reforma, os regimes de previdência social e o aumento das instituições de apoio à velhice são indicadores da preocupação e adaptação social ao fenómeno do envelhecimento. As atividades de tempos livres variadas, o contacto afetivo e social, as relações familiares, as formas de apoio e assistência na doença, a alimentação e a higiene devem ser estimuladas de forma a dar resposta à crescente necessidade de apoio aos idosos (Carvalho, 2005).

A problemática da saúde nos idosos é um aspeto fundamental quando se perspetiva um envelhecimento ótimo. O envelhecimento é um processo gradual influenciado por fatores genéticos e ambientais que, de forma positiva ou negativa, influenciam o resultado do envelhecimento individual. A ausência de saúde leva ao sofrimento e diminuição do bem-estar, tendo implicações na felicidade e qualidade de vida do indivíduo (Paúl, 2005).

Já dissemos que a velhice abarca progressivas limitações. A limitação maior surge associada à perspetiva que temos da mesma, à dificuldade social e cultural em valorizar as potencialidades dos idosos. Quanto maior for o reconhecimento do valor destes indivíduos em sociedade, maior será a qualidade de vida dos idosos e dos seus familiares, assim como, o seu desenvolvimento pessoal e social (Saúde, 2006). A

adaptação ao processo de envelhecer implica a compensação de perdas através do recurso de novas estratégias de pensamento e de resolução de problemas que refletem bem a experiência de vida de cada um (Paúl, 2005).

Em relação à Qualidade de Vida, que devem ter os idosos no seu processo de envelhecimento, Martins (2013) refere os principais modelos conceptuais, que são os seguintes:

- ✓ Modelo de Satisfação de Baker e Intagliata que defende que a Qualidade de Vida é o produto de três variáveis, características pessoais, condições de vida objetivas em vários domínios e satisfação com a vida nestes domínios.
- ✓ posteriormente surge o Modelo combinado Importância/Satisfação que valoriza não só a satisfação numa área de vida como a importância de que essa área de vida se reveste para a pessoa, pretende, desta forma, explicar por é que pessoas que vivem em condições completamente diversas exprimem o mesmo grau de satisfação.
- ✓ O modelo de Preenchimento de Necessidades baseia-se nas ideias de Maslow em que felicidade e satisfação estão relacionadas com as condições sociais e ambientais requeridas para o preenchimento de necessidades humanas básicas. Este modelo valoriza a interação indivíduo-ambiente, realçando o facto de o indivíduo ter necessidades, sejam elas materiais, psicológicas (autonomia, autoestima, realização pessoal), o ambiente fornece a oportunidade para as satisfazer. O grau pelo qual uma pessoa pode satisfazer as suas próprias necessidades depende da sua capacidade, da sua habilidade ou competência afetiva, cognitiva e comportamental, da sua ação face às solicitações postas pelos papéis sociais. Com este modelo aumentou a compreensão teórica da associação entre bem-estar e condições ambientais e generalizou-se as necessidades como universais e estáveis.
- ✓ O Modelo Dinâmico de Agermeyer e Kilian que se debruça sobre a busca do nível de satisfação constante, apesar das mudanças ambientais. Defendem a manutenção da satisfação constante através de atividades cognitivas e conativas.
- ✓ O Modelo Multidimensional de Kastsching e Angermeyer dirigido para ação, sendo composto por dimensões psicológicas (uma vertente cognitiva – a satisfação, e outra afetiva - o bem-estar) e sociológicas (o funcionamento psicossocial e as condições ambientais). O modelo prevê que qualquer dimensão possa influenciar as outras e que qualquer relação causal seja possível.

Deste modo podemos abordar a Qualidade de Vida segundo três perspetivas fundamentais: a Qualidade de Vida Geral (*general quality of life*), a Qualidade de Vida relacionada com a saúde (*health – related quality of life*) e a Qualidade de Vida relacionada com a doença (*disease – specific quality of life*). A primeira, a Qualidade de Vida Geral é constituída por três dimensões: a do nível de funcionamento global, a dos recursos disponíveis para a obtenção dos seus próprios objetivos e a do sentido de

bem-estar e satisfação. Esta última dimensão inclui numerosas áreas de vida, como por exemplo, a família, as relações sociais, o trabalho, a situação financeira e a habitação. A perspetiva global é aquela que mais diretamente deriva dos estudos sobre a Qualidade de Vida das populações em geral.

A Qualidade de Vida relacionada com a saúde é limitada à influência que a doença detém sobre a Qualidade de Vida. Nesta abordagem, estudam-se as áreas de vida ligadas à saúde quanto aos aspetos físico, psíquico e social. Esta aproximação, ainda que mais estreita do que a da Qualidade de Vida geral apresenta uma perspetiva que pode ser aplicada a muitas doenças, quer orgânicas quer psíquicas. A Qualidade de Vida específica ligada à doença é centrada sobre o impacto que os sintomas de uma doença e os efeitos da terapia têm sobre a Qualidade de Vida.

O envelhecimento saudável é um desafio para todos os indivíduos e também para todos os gerontólogos e políticos. Sobre este tema, referimos que uma política destinada aos idosos deve assentar em três frentes principais: manutenção e aumento das competências, para ultrapassar a dependência; expansão e melhoria das medidas de reabilitação, para conseguir que os idosos voltem a ser capazes de levar uma vida independente; e resolução dos problemas dos idosos dependentes de outras pessoas (Osório & Pinto, 2007).

A quebra do exercício da atividade profissional tem um forte impacto na qualidade de vida e bem-estar dos idosos. Tendo em conta a grande diversidade de objetivos que as pessoas preenchem com o trabalho, são evidentes as vantagens do exercício profissional para o bem-estar individual e social. O desenvolvimento regular de uma atividade, que seja, simultaneamente, gratificante para o próprio e útil para os outros e para a sociedade, constitui uma das principais formas de ajustamento pessoal e de preservação da saúde mental. Para além do rendimento económico, há um conjunto de vantagens associadas à vida profissional, como a estruturação do uso do tempo, a conquista da identidade pessoal e do estatuto social, o contexto para interação social, o local de expressão de capacidades pessoais ou o sentimento de realização pessoal (Fonseca, 2012)

A estrutura familiar atual e as exigências do dia-a-dia, levam na maior parte dos casos, os idosos a instituições. Ainda que esta não signifique uma solução de sucesso por parte dos familiares é, muitas vezes, a mais viável para a garantia do bem-estar e saúde do idoso. Esta mudança requer adaptações de ambas as partes e é, por isso, fundamental a análise e a identificação dos problemas associados ao processo de adaptação do idoso, assim como, o envolvimento familiar no decorrer de todo o processo de institucionalização (Carvalho & Dias, 2011).

Em Portugal, os serviços de prestação de cuidados a idosos provêm de diversos intervenientes: estado, setor lucrativo e setor não lucrativo. Grande parte das instituições têm por base o cariz religioso e católico. O crescente aumento da população de idosos requer respostas por parte da OMS e pela Direção Geral de Saúde, que em conjunto com o Ministério da Saúde, têm delineado um conjunto de

políticas sociais e programas integrados de apoio permanente à população envelhecida (Carvalho & Dias, 2011).

Em 2008, foram definidos pelo Ministério da Saúde em parceria com a Direção Geral da Saúde programas de apoio aos idosos como: o Programa de Apoio Integrado a Idosos (PAII), o Programa Idosos em Lar (PILAR) e o Programa de Apoio à Iniciativa Privada Social (PAIPS) (Carvalho & Dias, 2011).

O serviço de apoio domiciliário (SAD), surge como resposta social a prestação de cuidados individualizados e personalizados ao domicílio, de forma a assegurar temporariamente, ou de forma permanente, a satisfação das necessidades básicas e atividades de vida diária do idoso. Este serviço assegura necessidades como: os cuidados de higiene e conforto; arrumação e pequenas limpezas no domicílio; confeção, transporte e/ou distribuição de refeições e tratamento de roupas (Rodrigues, 2014).

Os centros de dia surgem igualmente como resposta as necessidades desta população, neles são prestados um conjunto de serviços que visam a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar. Aqui, para além da satisfação das necessidades básicas, há a preocupação pelo desenvolvimento de atividades de convívio e ocupação do idoso. A ASC surge, neste contexto como uma das respostas fulcrais à necessidade, de ocupação adequada do idoso proporcionando atividades que promovem o desenvolvimento social e grupal do idoso (Rodrigues, 2014).

### **3. A Institucionalização no Idoso**

De acordo com o Chau et al. (2012) nos últimos 15 anos tem existido um investimento com vista a promover uma rede de serviços e equipamentos sociais, de forma a colmatar as necessidades da população portuguesa, sendo os idosos um dos grupos alvo. Este investimento visa a criação de uma rede de serviços e equipamentos sociais que têm em conta o envelhecimento da população, de forma a garantir a sua qualidade de vida. Desde 1998, houve um aumento superior a 67% no tipo de respostas sociais destinadas aos idosos. Houve um aumento de 47,1% no que respeita aos centros de dia, 56,6% dos lares de idosos e 92,9% nos serviços de apoio domiciliário. A taxa de utilização dos Lares é de 95,3%, do Serviço de apoio domiciliário de 83,9% e dos Centros de dia de 65% (Bonfim, Garrido, Saraiva, e Veiga, 1996). Segundo Bonfim, Garrido, Saraiva & Veiga (1996) o lar constitui uma resposta social em alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos em situação de risco de perda de autonomia e/ou independência. Esta instituição deverá acolher os idosos que não possuam uma resposta alternativa à institucionalização, proporcionando-lhes serviços adequados à satisfação das suas necessidades. É objetivo destas instituições, se necessário, fornecer alojamento temporário como forma de apoio à família, assim como preservar e fortalecer os laços familiares através do apoio às famílias.

Para o funcionamento de um lar é necessário a direção técnica ser assegurada por um elemento com formação técnica adequada. O pessoal técnico e auxiliar deve ser em número suficiente para assegurar os cuidados necessários aos residentes nas 24 horas. O recrutamento e seleção dos recursos humanos deve ter em conta, não apenas a formação profissional, mas também formação desejável no âmbito da gerontologia (Bonfim et al., 1996).

Contudo, num lar é necessário este ter (Bonfim et al., 1996):

- um(a) diretor(a) técnico(a) por estabelecimento que poderá ser a meio tempo, quando a capacidade for inferior a 40 utentes;
- um(a) enfermeiro(a) por cada 40 utentes;
- um(a) ajudante de lar por cada 8 idosos; um(a) ajudante de lar para vigilância noturna por cada 20;
- um(a) encarregado(a) (Serviços Gerais) em estabelecimentos com capacidade igual ou superior a 40 utentes; um animador cultural em tempo parcial;
- um(a) cozinheiro(a); um(a) ajudante de cozinheiro(a) por cada 20 utentes;
- um(a) trabalhador(a) auxiliar (Serviços Gerais) por cada 40 utentes e
- um administrativo; uma lavadeira, uma costureira e um motorista.

Em 2012, o Governo, através do Ministério da Solidariedade e da Segurança Social, publicou nova legislação sobre os lares de idosos. Assim, os lares e residenciais passam a chamar-se “estruturas residenciais”. As principais alterações foram sobretudo ao nível das áreas dos quartos e das salas, de forma a aumentar a capacidade de residentes. A capacidade máxima de cada estrutura passa para 80 utentes, podendo ser também de 120, desde que esteja dividida em 2 unidades funcionais, cada uma com 60 residentes. No que diz respeito ao número de funcionários e de idosos, a situação mantém-se inalterada. Continua a admitir-se, apenas um único animador social, a tempo parcial, para 40 idosos (Belchior, 2012).

As reestruturações que têm vindo a ser feitas, não só ao nível das instituições de apoio aos idosos, mas também ao nível dos sistemas de reforma e dos regimes de previdência social são indicadores da preocupação e adaptação social ao fenómeno do envelhecimento. Os idosos devem ser estimulados com atividades de tempos livres variadas, convivências afetivas e sociais, relações familiares, formas de apoio e assistência na doença, na alimentação e na higiene (Carvalho & Dias, 2011).

Há três momentos típicos em que se começa a desenhar o cenário da institucionalização: com a morte do cônjuge o sobrevivente terá de se habituar a viver sozinho, sentindo algum incómodo com a ideia, normalmente, pelo medo que algo lhe aconteça e não esteja ninguém por perto para o acudir; após uma queda ou uma doença, os seniores começam a atribuir barreiras arquitetónicas nas suas casas (tem muitas escadas) ou na localização (longe dos cuidados de saúde e da família) e optam por se mudar para outro local. Optar por este tipo de apoio formal, implica um processo um tanto ao quanto lento e de longa duração. Um destes momentos costuma anteceder a ponderação de ir para um lar. Tomar esta decisão não deve ser fácil para



ninguém, processo igualmente doloroso, quer para a família como para o sénior. O levantamento e visitas a todos os lares são imprescindíveis. Não nos podemos esquecer que estamos a escolher uma “casa” para um ser humano.

Face à difícil situação que comporta a tomada de decisão e escolha de um lar. Há alguns fatores a ter em conta por aqueles que a assumem. Devemos respeitar os passados e presentes desejos e sentimentos declarados pela pessoa em causa e os fatores que consideraria na decisão; permitir e encorajar a pessoa a participar, o mais possível, em tudo o quanto é feito por ela e a afeta; consultar outros membros da rede social e pessoal acerca dos desejos e sentimentos que a pessoa incapacitada teria e que significam muito para ela e, por fim, tentar que a ação a tomar seja a menos restritiva da liberdade de ação da pessoa.

### 3.1. O Idoso Institucionalizado: Adaptação e/ou Integração

Já dissemos que processo de envelhecimento provoca inúmeras alterações na vida do idoso, o que lhe afeta a funcionalidade, mobilidade e saúde, limitando-o para o uma vida autónoma, saudável e funcional e prejudica a sua qualidade de vida. Este processo é natural e mediado por fatores permanentes, como os biológicos, e variáveis, como os psicológicos e sociais. O idoso perde a capacidade para a realização das suas atividades, principalmente a ocupação diária e, devido às condições sociais, muitos idosos vão para instituições (Lobo & Pereira, 2006).

O ideal seria a permanência do idoso na sua casa, porém, esta nem sempre é a melhor solução. É necessário, serem considerados um conjunto de fatores que estão na base da qualidade de vida do idoso como o seu grau de dependência, o tipo de apoio que necessita e as reais possibilidades da família para a prestação dos seus cuidados e segurança. A institucionalização não é, geralmente, por vontade, nem do idoso, nem da família, mas sim uma necessidade para a sobrevivência e bem-estar de ambos (Conceição, 2012).

As instituições de idosos surgem a partir do século XIX, época em que o isolamento começou a ser institucionalizado e a velhice começou a ser encarada como uma doença social (Dias, 2005).

O sucesso no estabelecimento de uma boa qualidade de vida dos idosos institucionalizados depende do acolhimento da instituição e do convívio de pessoas próximas, como familiares e amigos, de forma a contornar os sentimentos de isolamento e solidão que muitos experienciam aquando o afastamento do seu lar. A institucionalização pode ser entendida como algo positivo, pela possibilidade de um recurso pago de acompanhamento e de cuidados prestados ao idoso (Conceição, 2012).

Embora as investigações realizadas, tenham vindo a demonstrar que as instituições não aparecem significativamente associadas à satisfação de vida dos idosos, estas estão nitidamente associadas à qualidade de vida percebida no seu todo



sendo que o que mais se valoriza: o estabelecimento de boas relações familiares e de amizade; experiência de diferentes papéis sociais como o voluntariado e a ocupação de tempos livres; saúde e funcionalidade; boas condições de habitação e vizinhança; uma visão positiva da vida e controlo pela independência (Carvalho & Dias, 2011).

A mudança de habitação requer ao idoso o reaprender a integrar-se num meio que lhe é limitado e, na maior parte dos casos, assume o controlo de múltiplos aspetos da sua vida (Conceição, 2012).

A institucionalização pode ter riscos e perigos, como a regressão e desintegração social, falta de privacidade, perda de responsabilidade por decisões pessoais, rotinas rígidas, ausência de estimulação intelectual e privação espiritual. É por isso fundamental que o idoso mantenha os vínculos familiares e amistosos, devendo estes estar presentes e salientar sempre que possível a sua valorização (Conceição, 2012).

O processo da institucionalização é longo, supondo um conjunto de etapas e, por norma, difícil para o idoso. A saída de casa para um lar põe em causa a questão da privacidade e da independência do idoso, bem como da sua ligação entre o passado e o presente. Além disso, altera todo um conjunto de rotinas e interações que modificam o estilo de vida do próprio idoso (Pimentel, 2001).

Assim, a institucionalização pode influenciar a autoestima do idoso, contribuindo assim para alterações de identidade, ou pelo contrário constituir uma oportunidade de interação e aquisição de papéis sociais (Fernandes, 2010).

Pimentel (2001) refere a importância de criar equipamentos estruturados de acordo com as necessidades dos utentes, que respeitem a sua forma de estar na vida, a sua personalidade e individualidade e lhe proporcionem espaços de realização pessoal, considerando que, talvez desta forma, a institucionalização se torne mais agradável.

Considera-se que o idoso apresenta uma boa adaptação se supera com eficiência as suas dificuldades, resolve os conflitos e consegue satisfações e realizações socialmente aceitáveis. Se, pelo contrário, vive sentimentos de medo, dependência, descontentamento, ansiedade, inferioridade, apatia e isolamento, então, estamos perante uma má adaptação (Bromley, citado por Agostinho, 2004).

### **3.2. O Apoio Familiar ao Idoso Institucionalizado**

O apelo ao envolvimento da família e dos amigos aos idosos não deve partir do pressuposto que estes têm a obrigação de cuidar em quaisquer circunstâncias, deve ter em consideração que existem fatores de ordem emocional, material, económica, disponibilidade de tempo, aspetos profissionais e outros que dificultam esse mesmo envolvimento. Ajudar qualquer pessoa idosa dependente, não se constitui numa tarefa fácil. Não é fácil para qualquer pessoa lidar com alguém que com o passar dos dias, meses ou anos não evolui, não são visíveis sinais de melhoras, a autonomia é nula e a dependência total. Esta situação leva qualquer pessoa ao desespero e a experimentar sentimentos de inutilidade face à qualidade de vida do “doente”.

Depressões, doenças crónicas e demências são uma constante entre os idosos institucionalizados que criam tensões não muito bem geridas pelos cuidadores. Cuidar de um familiar idoso é uma experiência cada vez mais normativa que obriga as famílias a definir e redefinir as relações, obrigações e capacidades, podendo constituir uma experiência física e emocionalmente stressante para indivíduos e famílias.

A compreensão dos idosos e do seu contexto familiar é definido pelos processos de mudança que afetam os acontecimentos de vida, as relações geracionais e os padrões familiares. Na velhice, o relacionamento familiar é moldado pelo conjunto de experiências de vida e das circunstâncias e histórias específicas de cada sujeito (Pereira & Roncon, 2010). A vulnerabilidade e dependência associadas ao envelhecimento, criam limitações que podem ocasionar o stress familiar. Em 2007, Turagabeci, Nakamura, Kizuki, e Takehito realizaram um estudo em que identificaram que o stress atribuído ao idoso e à sua família, fruto do agravamento da incapacidade funcional, pode ser amortizado pelas relações vivenciadas ao nível da sua estrutura familiar (Pereira & Roncon, 2010).

Nos últimos anos de vida, o ajustamento às condições sociais e económicas que os idosos e famílias se deparam, estão dependentes dos padrões adaptativos utilizados ao longo do percurso pessoal e familiar (Pereira & Roncon, 2010).

As investigações que têm vindo a ser feitas, numa perspetiva social, reportam que a generalidade dos idosos se encontra bem inserido numa rede social de pessoas significativas, constituída por familiares e amigos em maior ou menos grau de proximidade. Ainda que ocorra uma diminuição nas relações sociais, a importância dos amigos e a valorização da amizade é preservada ao longo da vida (Calixto & Martins, 2010). O crescimento sucessivo da população de idosos requer, a médio e a longo prazo, o suporte familiar, social e de saúde. Ainda que condicionada, a família é a fonte de apoio mais importante dos idosos. A prestação de cuidados tem implicações no conjunto das redes relacionais. A necessidade de uma nova rotina cria alterações na dinâmica familiar, impondo reajustamentos e transferindo relações de poder, dependência e intimidade (Pereira & Roncon, 2010).

Como consequência do aumento da esperança média de vida surge o aumento do número de idosos institucionalizados. A institucionalização dos idosos, é um ato cada vez mais comum, porém, ainda interpretado como desinteresse ou abandono por parte da família (Calixto & Martins, 2010).

Contrariamente às teses funcionalistas acerca da família e da vida familiar, empiricamente, tem vindo a ser demonstrado que a família continua a ter um papel fundamental na prestação de cuidados aos idosos, ainda que, haja a oferta de redes e equipamentos sociais bem desenvolvidos (São José, 2012).

No entanto, o aumento da longevidade e a cronicidade das doenças, acarretam um incremento substancial nas necessidades de apoio por parte dos idosos que muitas vezes, acabam por ultrapassar a assistência disponível no seio familiar. Desta forma, não é apenas a família a responsável pelo apoio, mas sim, e também, o estado que

deve promover meios eficazes para a criação deste apoio formal (Pereira & Roncon, 2010).

A sustentabilidade do idoso é promovida pela parceria entre o apoio familiar e social. A rede social tem em conta as características objetivas como a idade, o género, o tempo de conhecimento, a proximidade e a frequência de contactos dos seus membros. O apoio social surge, assim em torno de três fatores: ajuda, afeto e afirmação, centrando-se nas trocas interativas e interpessoais entre os diferentes membros que a compõem (Araújo, Paul, e Martins, 2010).

A quantidade e qualidade das interações sociais e o contacto com a família, revelam ser fatores indutores do bem-estar nos idosos. Apesar da investigação relacionar a prevalência da solidão em contextos de institucionalização, estudos recentes, que incorporam a perceção subjetiva da solidão, verificam uma maior complexidade do fenómeno. Quando inseridos em redes de suporte formal, os idosos experienciam menos solidão e depressão, possivelmente devido ao sentimento de proximidade e segurança proporcionados nestes contextos (Luz & Miguel, 2015).

É óbvio que não são só os familiares e as instituições sociais as únicas detentoras do dever de apoiar e confortar os seniores, partilha esta responsabilidade com os responsáveis da Nação para cumprirem minimamente o que diz a Constituição da República Portuguesa que dedica aos idosos (seniores) o artigo 72, deste modo, nos termos do ponto 1 do referido preceito legal *“As pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social”*. O ponto 2 designa que *“A política da terceira idade engloba medida de carácter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidade de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade”*. Bom era se todos estes preceitos legais se concretizassem, o que na grande maioria das vezes não é perceptível. Desta feita cabe à família o papel de apoio de retaguarda.

### **3.3. A Integração Social do Idoso**

A realidade do envelhecimento da população mundial criou a necessidade e surgimento de organismos internacionais orientados para a formulação de políticas que coadjuvam a convivência entre gerações. Estudos recentes, verificam que não existem oportunidades suficientes para os jovens e os idosos elaborarem projetos em conjunto. Desta forma, as políticas sociais devem conter elementos orientadores de apoio a iniciativas de fortalecimento das relações intergeracionais de todos os tipos. Desde 1948 a ONU começou a destacar a importância do papel dos idosos na sociedade, aprovando a Resolução nº 213 do projeto de declaração dos direitos dos idosos. Em 1991 publicou: *“Os princípios a favor dos idosos”*, como uma forma de introduzir nos programas das nações os princípios de independência, participação, assistência, realização e dignidade, como garantia dos direitos dos idosos, que, para a ONU, é possível numa sociedade para todas as idades.

Atualmente a percentagem de idosos é cada vez mais proeminente, comparativamente às outras faixas etárias. O contexto familiar e social deve apoiar e confortar o idoso, de forma a cumprir o que refere o artigo 72, da Constituição da República Portuguesa: as pessoas idosas têm o direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social. A política da terceira idade abrange medidas de carácter económico, social e cultural vocacionadas a proporcionar às pessoas idosas oportunidade de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade (Oliveira, 2008).

A OMS enfatiza a *“otimização das possibilidades de saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice”* (OMS, 2005: 12), tendo em conta fatores ambientais e pessoais que se encontram associados às condições de saúde que enquadram o envelhecimento, como a família, a comunidade e a sociedade que exercem um forte impacto na forma como se envelhece. Por sua vez, a OCDE considera que o envelhecimento ativo deve ser entendido como *“a capacidade de as pessoas que avançam em idade levarem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Isto significa que as pessoas podem elas próprias determinar a forma como distribuem o tempo de vida entre as atividades de aprendizagem, de trabalho, de lazer e de cuidados aos outros”* (Marques, Batista & Silva, 2012).

A Comissão Europeia caracteriza o envelhecimento ativo como *“uma estratégia coerente visando permitir um envelhecer saudável nas sociedades envelhecidas”*, sendo, para isso, necessário desenvolver um conjunto de práticas que englobam *“a educação e a formação ao longo da vida, o prolongamento da vida ativa, o adiamento da entrada na reforma e, mais progressivamente, por conseguir que os idosos se tornem ativos durante a reforma e realizem atividades que reforcem as suas capacidades e preservem a saúde”*. Este conceito destaca, acima de tudo, a atividade, seja ela produtiva ou não, embora exista, claramente, uma referência ao prolongamento da vida ativa e à relação que estabelece com o estado de saúde (Marques et al., 2012).

A perda da autonomia no idoso traz subjacente a exclusão do mundo laboral, das funções de aquisição de produção e da manutenção e transmissão de conhecimentos. Por isso, o idoso tende ao isolamento e assume cada vez mais uma situação de dependência (Martins, 2013).

A rede relacional produz vantagens que se concretizam em amizades e solidariedades que se mostram essenciais no relacionamento e interação com os outros nas esferas de apoio emocional. A socialização permite amortizar os efeitos de situações como a viuvez e problemas de saúde, contribuindo para a permanência dos idosos na sociedade. O apoio social surge como um recurso altamente valorizado, por forma a suportar o conhecimento acerca das dinâmicas relacionais associadas às experiências dos mais velhos (Luz & Miguel, 2015).

A inclusão social e a garantia da sua presença na vida coletiva dos idosos promovem o envelhecimento ativo. A exclusão da participação do idoso na vida ativa

irá provocar a sua secundarização. Um estudo promovido através do Instituto do Envelhecimento, acerca do idadismo em Portugal, refere que: “os velhos não trabalharem” é o principal fator de discriminação assumido pela população portuguesa (Cabral & Ferreira, 2013).

A reforma surge como um momento particularmente sensível para o bem-estar psicológico e social dos indivíduos. O trabalho organiza a atividade humana, ajuda-nos a formar uma determinada imagem pessoal e a definir o nosso lugar no mundo, a sua importância é inquestionável e a sua perda, quer seja voluntária ou involuntária, antecipada ou na idade prevista, parcial ou total, tem sempre subjacente algum risco de perturbação, mesmo para aqueles que perspetivam o período da reforma como uma nova e positiva etapa das suas vidas (Fonseca, 2012).

A necessidade de prolongar a carreira ativa prende-se com o aumento das condições de saúde que permitem manter uma atividade profissional por mais tempo. A importância de manter o vínculo ao mundo do trabalho consiste em poder integrar-se de uma forma mais ampla na sociedade, evitando ou adiando a quebra dos contactos sociais e institucionais que resultam, normalmente, da passagem à reforma. Este prolongamento não implica, necessariamente, o aumento compulsivo da idade da reforma, mas sim a criação de condições para que o idoso se sinta estimulado e ativo (Marques, 2011).

## **4. Animação Sociocultural ou Gerontológica**

A animação pretende instituir no ser humano e na comunidade o protagonismo perdido possibilitando uma melhoria da qualidade de vida e no desenvolvimento da consciência social (Martins, 2013).

A ASC assume, então um papel importante em lares de terceira idade, pois tem como principal objetivo promover o bem-estar pessoal e melhorar a qualidade de vida e saúde física, mental e social de forma a que os idosos participem ativamente na sociedade (Mendizabal 2004), citado por Osorio (2008).

Este conceito, para Ernesto Martins (2013), é denominado como um processo orientado à organização das pessoas (comunidades), para realizarem projetos e iniciativas a partir da cultura e do desenvolvimento pessoal e social (mudanças). Cujo principal objetivo é animar e dar vida, motivando as pessoas, no âmbito da sua valorização pessoal e social.

Para Hervy (2001) a importância da ASC no campo da gerontologia, é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social, e sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive, reativar papéis sociais, participação cidadã.

A animação gerontológica tem como objetivo requerer a participação dos idosos para assim torná-los mais ativos e interventivos, fazendo com que eles se sintam mais úteis e pessoas de pleno direito. Aparece associada à ausência ou quebra das

atividades e relacionamentos interpessoais nos idosos. Desta forma, surge a ideia de progresso dos idosos através da integração e participação do indivíduo em atividades coletivas, que aumentam o seu nível de satisfação e realização pessoal (Elizasu, 2001).

Jacob (2007), refere-se à animação gerontológica como sendo uma forma de aumentar a sua qualidade de vida, através da estimulação física, mental e afetiva.

Para o autor Martins (2013) a ASC, depende do público, contexto, momento e idade, dando assim ênfase a um determinado tipo de atividades e estratégias metodologias. Este autor referencia também que um animador, quer seja profissional ou voluntário, tem que ter capacidades, ser participante e responsável, conjugando a solidariedade e a colaboração com a racionalidade e a competência, pois este é, por vezes, considerado um confidente, um guia, um conselheiro, um amigo e, com o passar do tempo, um familiar mais próximo do idoso. É sobretudo, um agente social de grupos ou coletivos, que realiza tarefas e atividades de animação, sendo capaz de dinamizar e estimular os outros para determinadas ações. Deve ter uma estabilidade afetiva e emocional para conseguir desempenhar as suas funções, estar disponível e presente na vida do idoso e dar-lhe atenção e carinho.

Estas atividades devem centrar-se nos interesses, desejos e capacidades dos idosos, para tal o diagnóstico prévio é fundamental de modo a que a intervenção se faça de acordo com as suas capacidades e limitações. A animação deve incluir no conjunto de serviços prestados em pé de igualdade com os serviços médicos, de alimentação, vestuário e higiene, ou seja, um serviço indispensável à qualidade de vida do idoso (Martins, 2013).

#### **4.1. A Intervenção no âmbito da Animação Sociocultural**

Inicialmente o conceito de animação surgiu enquanto “processo de dar vida, de infundir alma a alguém ou alguma coisa; ato ou efeito de animar ou de se animar”. Porém, o conceito de animação, enquanto prática ligada à intervenção social, educativa e cultural, surge apenas a partir de meados do século XX, fruto do nascimento das sociedades industriais e da quebra com as sociedades tradicionais (Batista, 2014).

De forma geral o conceito de ASC é limitado, apesar de existirem inúmeras definições, todas elas constituem um conjunto de ações realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade ou território, com o objetivo do desenvolvimento ativo dos seus membros, quer a nível pessoal, social ou cultural (Martins, 2013).

No entanto, a origem do conceito de animação, enquanto prática ligada à intervenção social, educativa e cultural, surge somente a partir de meados do século XX, mercê da recomposição do tecido social provocada pelo nascimento das sociedades industriais e da desintegração das chamadas sociedades tradicionais, com todos os problemas que uma alteração dessa natureza acarretou em termos de



integração social, de participação comunitária, de comunicação interpessoal e de identidade cultural, indicação que é partilhada pelos vários autores (Lopes, 2007).

ASC para o autor Rebelo & Ganga (2016) é uma modalidade de intervenção em todos os campos da vida dos idosos, sendo um estímulo permanente para as capacidades mental, física e afetiva. Atua como facilitadora do acesso a uma vida mais ativa e criativa, melhora as relações de comunicação com os outros, gerando uma melhor preparação para a vida em comunidade e desenvolve a autonomia pessoal.

A ASC possui diversas perspetivas, para Ander-Egg (2008) é considerada uma forma de intervenção/ação circunscrita a um setor bem delimitado da realidade. Esta surge nos níveis mais profundos do tecido social, da vivência e das relações, sendo este um trabalho direto com as pessoas através da ação e não de discursos abstratos (Lopes, 2007). Segundo a Unesco, a ASC consiste num conjunto de práticas sociais que tem como finalidade estimular a iniciativa e a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas (Lopes, 2007).

A ideia de cultura relacionada com a animação refere-se a tudo aquilo que se transmite e adquire através da aprendizagem – conhecimentos, valores, tradições, costumes, procedimentos e técnicas, normas e formas de relacionamento. Esta informação gera-se socialmente não havendo origem biológica associada (Trilla, 2004). Assim, podemos entender a ASC, como uma tecnologia social, com o fim máximo de satisfazer necessidades sociais, de envolver o indivíduo no seu desenvolvimento pessoal e grupal, recorrendo para isso a técnicas específicas. A ASC tem um papel fulcral na alteração das realidades, sendo considerado pelos autores Rebelo & Ganga (2016) um modelo de intervenção socioeducativa, concretizada através de uma metodologia participativa, dirigida a criar processos organizativos individuais, grupais e comunitários, dirigidos ao desenvolvimento cultural, social e educativo dos seus recetores.

É comum a todos os autores que a ASC promove a mudança, promove a transformação do ser humano no seu meio e quotidiano. Favorece o desenvolvimento da opinião, com vista à discórdia e à ação, ação esta que deve ser comunitária e que deve levar à resolução de problemas e carências, não de um indivíduo, mas da comunidade em geral. São precisamente as carências que surgem no seio dos idosos que criam a necessidade de uma vertente da animação direcionada para os mesmos: a animação gerontológica (Rebelo & Ganga, 2016).

Não existe ASC sem participação, pois animar é educar, interagir, comunicar, partilhar, vivenciar no fundo implicar-se com o outro. É importante na intervenção da animação ter em conta as necessidades humanas, a participação tem que ser vivida em toda a plenitude que o exercício da cidadania impõe e importa (Lopes, 2013).



## 4.2. Animação Gerontológica

Atualmente verifica-se a ocorrência de um fenómeno que tem causado diversos debates e análises: o rápido envelhecimento populacional. Este fenómeno, pode ser explicado pela combinação de dois fatores demográficos: o progressivo aumento da expectativa de vida ao nascer, e a queda da taxa de fecundidade da população. Como consequência, aumenta a necessidade de se programarem ações relacionadas com a animação sociocultural/socioeducativa para a terceira idade. A ASC tem por base o desenvolvimento ativo das pessoas e dos coletivos (Trilla, 2004).

O aumento do envelhecimento demográfico provoca profundas alterações na sociedade e nas necessidades de serviços e cuidados de apoio à população idosa. As necessidades sociais ligadas ao processo de envelhecimento são complexas e requerem uma análise individual das necessidades e exigências desta faixa etária. É importante ter em conta os aspetos básicos de vida das pessoas, como as condições socioeconómicas, a exclusão social, as condições de habitação associadas às condicionantes físicas, o estado de saúde, os vínculos sociais, a educação, o uso de serviços sanitários e sociais e a satisfação com a vida são exemplos de aspetos a ter em conta nesta faixa etária (Anica et al., 2011).

Atualmente, as instituições de apoio ao idoso procuram responder não só às necessidades básicas como a alimentação, a higiene e os cuidados médicos, mas, simultaneamente, incentivam a promoção da saúde e participação e promoção da vida social (RIAP, 2014).

A animação gerontológica surge como resposta aos tempos livres, promovendo a valorização pessoal através de atividades individuais e coletivas que potenciam o bem-estar físico e psicológico. Com a ajuda da ASC e da educação social, as atividades coletivas com idosos permitem a sua participação ativa na comunidade (Sequeira, 2013). Os lares e os centros de dia, são estruturas que visam a promoção de atividades recreativas, culturais, sociais e educativas junto dos idosos (Lopes, 2007).

Essa animação vocacionada para os idosos tem vindo a desenvolver-se como uma metodologia de intervenção que permite favorecer a qualidade de vida desses coletivos, através da promoção da saúde física e mental, participação social, facilitando a continuidade de uma vida com sentido e com qualidade integrada na família e na comunidade (RIAP, 2014). Permite dar resposta ao plano de atividades e relações pessoais do idoso. Daqui parte a ideia de progresso do idoso através da sua inserção em atividades e tarefas estimulantes e participativas.

Portanto conceito de animação gerontológica tem vindo a ser definido por múltiplos autores, por exemplo, Hervy (2001:11) afirma que “A importância da animação social das pessoas mais velhas é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive reativar papéis sociais”.

Jacob (2007) define a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.

Com o envelhecimento surgem as características associadas à velhice, como a reforma, viuvez, solidão, alteração nas condições de saúde física geral e alterações na habitação e nos hábitos e rotinas. Neste sentido, a participação das pessoas idosas é muito importante, na medida em que permite aos idosos passar o seu tempo de uma forma ativa e útil. Por isso, devem ser desenvolvidas atividades que possibilitem a participação do idoso e ainda que lhe proporcionam prazer (Pereira, 2010).

Os animadores situam-se concretamente na posição 3435.2, designada por “Outros técnicos de nível intermédio, das atividades culturais e artísticas”. Esta profissão é, desde 1994, definida pela prática profissional do animador em torno de programas e projetos de intervenção junto de populações diversas, assumindo as funções de organização, coordenação, conceção, execução e avaliação (Dias, Campos, Saraiva & Lima, 2011).

Segundo o código deontológico do animador sociocultural, a missão da ASC tem por base um conjunto de valores socioculturais criados e desenvolvidos ao longo da história da profissão, tendo por base a perspetiva e as finalidades humanas de: autonomia pessoal e melhoria da convivência humana, numa base cultural. O animador surge como promotor de atividades procurando motivar os idosos à participação, fornecendo dinamismo, confiança e valorização. A animação social em idosos fomenta a sua inserção na sociedade, através do desempenho de novos e anteriores papéis sociais (Hervy, 2001).

A animação na terceira idade tem como objetivo requerer a participação dos idosos de forma a potenciar a sua atividade e intervenção, fazendo com que eles se sintam mais úteis e capazes. A ASC veio colmatar a necessidade de incentivar os idosos para atividades de desenvolvimento social e pessoal, através do progresso e implementação de competências já adquiridas e a reabilitação na perda funcional associada ao processo de envelhecimento. A cultura imerge como base de estimulação na integração e participação voluntária de atividades (Elizasu, 2001).

A animação integra-se no conjunto dos profissionais de uma instituição. Por isso é necessário um profissional formado e competente que planifique, execute e coordene as atividades de animação. A animação com os idosos constitui um processo formativo de otimização individual, social e cultural, em que a pessoa, perante a concretização do ideal, implica a sua forma de ser e agir (Martins, 2013).

Outros autores tais como Peres e Lopes (2007) destacam o animador, como profissional, tem um importante papel na vida do grupo e da comunidade, lutando contra a exclusão, através da prestação de serviços de dinamização, promoção e animação cultural, traduzida na animação dos tempos livres dos idosos, valorizando os contributos que cada pessoa pode fornecer para a melhoria da qualidade de vida.

### 4.3. O Papel do Animador na Intervenção

Ser Animador é ter a Animação como um método, que se apoia numa tecnologia social, cultural e educativa que serve para intervir em diversos domínios, mas tendo como finalidade aquilo que é mais importante no mundo, as pessoas (Lopes, 2007).

O animador é precisamente quem favorece a autogestão do grupo pelos próprios membros, facilita as atitudes, os comportamentos, as atividades, as relações que permitem uma participação ativa na vida do grupo, no poder de liderança, na tomada de decisões. A forma de atuar e de intervir do animador deve ser de acordo com os fins, propósitos, valores e princípios da Animação. Daí que o seu trabalho consista fundamentalmente em atuar como facilitador, mais do que como coordenador ou organizador de atividades. Possui assim como função real a de ajudar e ensinar a coordenar sempre, numa perspetiva de que o processo seja assumido pelas pessoas (Sousa, 2010).

Ander-Egg (2001) citado por Fernandes (2010) refere a ASC como uma forma de ação cultural, uma atividade ou ação cultural transforma-se em animação quando, de maneira expressa, procura gerar processos nos quais se dá a participação ativa dos sujeitos na realização de atividades socioculturais. Na década de 90 realiza-se o reconhecimento da ASC como uma profissão, como uma necessidade e ferramenta de grande utilidade social. Nesta década, perante a necessidade de formação específica nesta área, assistimos ao reconhecimento de licenciaturas e de cursos técnicos.

Em Portugal existem 10 cursos de licenciatura em ASC (180 créditos do sistema europeu de transferência de créditos - ECTS) ministrados por 7 instituições de ensino superior públicas ou privadas. Todos visam a preparação dos animadores socioculturais profissionais para o planeamento, realização e avaliação de projetos no âmbito da ASC, em todos os campos de intervenção cultural. No campo das ciências físicas e naturais a percentagem de créditos obrigatórios nunca excede os 4,5%. Por outro lado, quanto à preparação para trabalhar com idosos, as disciplinas são opcionais, não sendo por isso muitas vezes alvo de estudo de inúmeros alunos, assim, é possível que fiquem formados muitos animadores socioculturais quase sem preparação para trabalhar com esta faixa etária (Teodoro & Zérillo, 2012). Com todas as alterações políticas, sociais, económicas e demográficas, o conceito de envelhecimento, bem como as práticas de Animação, são revistas em conformidade com as novas realidades (Fernandes, 2010).

A animação junto dos idosos deve ter em conta a fase da vida em que estes se encontram. No trabalho com os idosos o animador gerontológico deve proteger a sua honra e intimidade, fomentando relações e garantindo a confidencialidade, intervindo no seu quotidiano, proporcionando-lhe bem-estar, ambientes significativos e possibilitando a sua integração na comunidade (Martins, 2013).

Para isso o animador usa técnicas como: a dramatização de situações vivenciadas ou vividas, debates com entrevistas em grupo sobre filmes, documentos e

visualizações, metodologias ativas de animação lúdica, técnicas de dramatização e expressão (Sequeira, 2013).

No estabelecimento da relação com o idoso, o animador deve ter em conta a comunicação verbal e não verbal, deve apresentar uma atitude corporal adequada e verificar a adesão dos seus participantes. O animador deve ter em conta algumas regras como: manter uma certa distância, falar pausadamente, referir e explicar o conteúdo e objetivo das atividades que está a realizar, repetir quantas vezes forem necessárias, ajudar e apoiar, valorizar qualquer tipo de esforço motor ou cognitivo, manter uma atitude de calma e passividade, ser paciente e compreensivo. Ao estabelecer as atividades dos idosos, estas devem ter em conta as suas limitações, sendo por vezes necessário a constituição de grupos diferentes de forma a aproximar o melhor possível as suas especificidades e limitações (Jacob, 2007).

Os animadores socioculturais podem ter um papel importante na conceção, realização e avaliação de projetos relacionados com a ciência e que visem contribuir para o desenvolvimento de cidadãos idosos informados. Assim, deve dar-se atenção ao método de trabalho dos animadores cujo papel não é o de propor atividades a um público sénior que tem esperança de se ocupar. Este público, constituído por indivíduos únicos, tem também expectativas, desejos, aspirações que importa saber escutar. A escuta dessas aspirações, desejos, expectativas e razões do seu tédio, é a matéria prima útil e necessária para todos os projetos (Teodoro & Zérillo, 2012).

#### **4.4. Funções e Características dos Animadores de Idosos**

A crescente preocupação associada ao envelhecimento ativo e à solidariedade entre gerações leva à reflexão da importância da ASC nos idosos. A animação gerontológica permite o desenvolvimento do potencial de cada indivíduo em atividades realizáveis e que podem ser úteis para a sociedade. Assim, a animação gerontológica deve ter por base as particularidades do público sénior que resultam do envelhecimento e das circunstâncias de cada idoso e as potencialidades que a ciência oferece para o desenvolvimento de atividades com esta faixa etária (Teodoro & Zérillo, 2012).

Os idosos nem sempre são facilmente cativados para as atividades de ASC, uma vez que, muitos deles nem sabem do que se trata e nunca tiveram contacto com essa realidade. Subjacentes à dificuldade de cativar o idoso surgem, também, as suas limitações que requerem respeito e cuidado (Anica et al., 2011).

Segundo Jacob (2007) essas dificuldades prendem-se com o sentirem que estão cada vez mais velhos, cada vez mais incapacitados, cada vez mais cansados; mostrando-se renitentes à mudança, por razões culturais de comodismo e renitentes à entrada e participação em grupos de grandes dimensões, estando, por norma isolados e introspetivos e pouco recetivos a comportamentos com os quais não se sentem à vontade dentro do grupo.

A palavra animar provém etimologicamente do latim *animare* que deriva de anima ou alma, que significa estimular ou impulsionar vida na alma. A ASC está muito além do “dar ânimo” aos outros. O animador sociocultural deverá conceber, realizar e avaliar projetos e intervenções no seio da sua comunidade de intervenção, assim como possuir competências técnicas e teóricas de investigação e intervenção sociais, por forma a conhecer as culturas locais e dinâmicas sociais, a polivalência, a mediação, a criatividade, a leitura e reflexão críticas sobre as possíveis intervenções (Teodoro & Zérillo, 2012).

No público sénior, é essencial conhecer as suas especificidades, de forma individual e comunitária, bem como saber os recursos motores e psicológicos disponíveis (Teodoro & Zérillo, 2012). A população sénior possui especificidades biopsicossociais importantes, como a propensão para a diminuição da sua rede de relações sociais, uma maior disponibilidade de tempo livre, a redução das responsabilidades sociais inerentes à vida ativa, as limitações provenientes do envelhecimento primário e/ou secundário, entre outros. Importa ainda, preservar o capital de conhecimento e de experiência de vida desta faixa etária. A ASC permite compreender e intervir nesta realidade social na medida em que perceciona alguns aspetos essenciais na abordagem aos idosos e ao envelhecimento, designadamente: o envelhecimento ativo, a intergeracionalidade, a educação ao longo de todo o ciclo de vida e a inclusão social (Cunha, Lopes & Pereira, 2013).

A proximidade que surge na relação entre o animador e o utente cria muitas vezes espaço para a confiança e o desabafo das situações e experiências que o idoso sente. Face a isto, o autor Martins (2013) considera que um animador deve possuir características fundamentais, tais como:

- Capacidade de comunicação, diálogo e escuta ativa;
- Capacidade de acolhimento, que exige abertura, sociabilidade e disponibilidade, aceitação e confiança no grupo, flexibilidade, tolerância, participação, sentido de entrega, vocação social/ altruísmo, sinceridade, respeito, sentido de humor, discrição, amabilidade e espontaneidade;
- Capacidade de empatia, compromisso e desejo de animar;
- Capacidade de adaptação, preparação técnica e vontade de aperfeiçoar;
- Capacidade de investigar, avaliar e sentido de organização;
- Capacidade de entusiasmo, dinamismo, otimismo, imaginação, amadurecimento emocional, autocontrolo, confiança em si mesmo, tenacidade, espírito democrático, tolerância à frustração e firmeza;
- Inteligência ativa com capacidade de reflexão.

Estudos realizados Cunha et al. (2013) referem que do ponto de vista dos idosos, a rede de suporte social é efetivamente constituída maioritariamente pela família. Os idosos consideram que podem contar essencialmente com a família e em segundo lugar com os amigos, sendo a comunidade e os serviços sociais percecionados como um apoio praticamente nulo para esta faixa etária. As tarefas relacionadas com os

cuidados com a casa, cuidados pessoais e o apoio financeiro são os itens para os quais há menos pessoas com quem o idoso considera que pode contar. Sendo estes dados consistentes com diversos estudos.

Assim, a educação revela ter um papel fundamental na reinvenção do indivíduo e na construção e reconstrução contínua de redes de suporte sociais. Esta ideia vai de encontro ao conceito de vida ativa que, o indivíduo duplamente constrói em si e nos outros, sem perder a individualidade, realiza um processo de construção de si projetado para o “mundo”, numa perspetiva de evolução humana conjunta e harmoniosa. A rede social do indivíduo deve ser fomentada, deve promover o seu envolvimento nas causas comuns, contrariando o isolamento e solidão (Cunha et al., 2013)

A ASC surge aqui como promotora do desenvolvimento de competências individuais que permitem ao indivíduo adquirir a capacidade de se adaptar através de processos de constante reinvenção e superação; assim como, pode contribuir para aumentar a eficácia das estruturas comunitárias e públicas no suporte social aos idosos (Cunha et al., 2013).

A animação gerontológica surge como um novo paradigma de intervenção no idoso, caracterizado por atribuir ao idoso o papel de protagonista da sua história de vida e por estimular uma postura ativa e participativa com base na promoção da relação interpessoal e da participação social a fim de possibilitar a continuidade da integração do idoso no seu universo familiar e comunitário ajudando, assim, à manutenção de uma vida com sentido e qualidade (RIAP, 2014).

O trabalho realizado junto dos idosos implica reconhecimento do ser humano antes do qualificativo de "idoso", isto é, considerar a pessoa como tendo expectativas, desejos que devem ser reclamados, exercidos e ouvidos. O papel dos animadores não é o de cuidar, porém, as intervenções que realizam em certos contextos profissionais resultam de "prestar cuidados". A missão do animador profissional é a de, juntamente com o idoso, criar um “espaço” ao qual o idoso se possa adaptar. Este espaço é um espaço simbólico de expressão, de criatividade, que é único para cada indivíduo e que é construído durante a vida, desde recém-nascido a idoso (Teodoro & Zérillo, 2012).

O animador pode assumir um papel importante como interlocutor entre as instituições e as pessoas, escutando os interesses e curiosidades dos idosos, de modo a promover a sua participação em iniciativas que lhes sejam relevantes (Teodoro & Zérillo, 2012).

A promoção da manutenção e/ou estimulação das capacidades físicas e cognitivas, o desenvolvimento da criatividade e dos laços sociais, favorece a estabilidade emocional e um maior bem-estar físico, psicológico e social no idoso. Como refere Ander-Egg as amizades e as relações sociais são um medicamento fundamental para todas as idades, mas de maneira especial para os idosos (RIAP, 2014).



A função do Animador é útil nas chamadas sociedades desenvolvidas, contudo revela-se muito útil para humanizar as relações, pois as chamadas sociedades desenvolvidas mostram-nos a frieza das relações: homens e mulheres que vivem, mas que não convivem, homens que se acotovelam, mas que não se olham, homens e mulheres que morrem nas estradas, cujas mortes nos entram em casa pela “famosa” caixa mágica perante a indiferença humana e onde vulgarmente a morte se confunde com espetáculo (Lopes, 2007).

Estes, tem obrigatoriamente de ter presente a ética e a deontologia profissional; o seu perfil profissional, deve possuir um quadro teórico sólido, isto é, formar para o saber (Lopes, 2007).

Animar constituirá agora e sempre um ato de comunicação, de interação e promoção da vivência a partir da convivência, da Ação com reflexão, e isto comporta formas inovadoras nos planos social, cultural, educativo e político (Lopes, 2007).

Segundo Ander-Egg (2008) qualquer que seja o âmbito de atuação e de intervenção do animador, o seu papel compreende quatro aspetos principais que, sendo diferentes, se complementam e, por vezes, cumprem-se em simultâneo:

- Como dinamizador/facilitador, suscita, incita, sensibiliza, motiva e interessa as pessoas, dando alento à participação ativa das mesmas em programas ou atividades socioculturais, de acordo com o que as pessoas pensam ser pertinente fazer;
- Como assistente técnico, no sentido em que proporciona elementos, conhecimentos e apoio técnico por forma a que, no processo de aprender fazendo, o próprio grupo disponha de apoio que permita realizar melhor as atividades que o grupo considera mais adequadas para dar resposta às suas necessidades e problemas;
- Como mediador, para contribuir e ajudar as próprias pessoas a terem em conta as suas experiências de vida como fonte de aprendizagem, ao mesmo tempo que ajuda a recuperar, sistematizar, avaliar e a implementar práticas sociais próprias;
- Como transmissor, o animador atua no sentido de proporcionar certas informações, conhecimentos, técnicas sociais, habilidades e aprendizagem de novas competências, por forma a que as pessoas se apropriem desses conhecimentos e capacidades facilitadoras da resolução dos seus problemas e necessidades, ajudando a melhorar a qualidade de vida.

Relativamente às funções da animação sociocultural relacionam-se como a promoção de atitudes cooperativas entre as pessoas; o desejo de participação; a realização de atividade que suscitem sentido crítico perante a situação social; o apoio ao grupo no sentido de os ajudar a resolver os problemas, a motivação, a transmissão de confiança e autoestima (Quintana, 1993).



Para além destas funções, Besnard (1985) enunciou e sintetizou cinco grandes funções da animação sociocultural: adaptação e integração; recreativa; educativa; ortopédica; crítica, que se cruzam, de certa forma.

As instituições destinadas à terceira idade são a principal ligação entre o trabalho em animação sociocultural e os idosos. É nestes contextos que o trabalho pode ser desenvolvido mais eficazmente, na medida em que se procura a melhor forma de os idosos se integrarem no espaço que ocupam e na comunidade a que pertencem. Contudo, muitas vezes, estes espaços dedicam-se sobretudo a tratar das necessidades básicas dos idosos, não os incentivando a procurarem novas formas de intervenção na comunidade ou na sua vida pessoal (Correia 2013).

Num programa de animação sociocultural dirigido à população idosa é importante termos presente os objetivos da animação de idosos destacando os seguintes: promover a inovação e novas descobertas; proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso; motivar para que continue ativo, participativo, solidário e útil no meio social; rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso; favorecer um envelhecimento “normal” frente a um envelhecimento “patológico”; valorizar e desenvolver competências, saberes, experiências, aumentando a sua realização pessoal; promover o ânimo para que se afirma como um cidadão com todos os direitos e presente na vida social; incrementar a ocupação adequada do tempo livre; melhorar a sua saúde e qualidade de vida; estabelecer um vínculo entre o passado, o presente e o futuro e combater o stress. (Jacob, 2007).

Para que o idoso adira a programas de animação é importante que o animador estabeleça uma relação de confiança, dê explicações imediatas, simples, respeite as vontades, motive, conheça as intenções e expectativas do idoso. O autor Jacob (2007, p. 34) define o papel do animador como “confidente, o conselheiro, o amigo, e com o decorrer do tempo, alguém muito próximo do idoso. É necessário, de facto, os animadores terem uma grande estabilidade afetiva e emocional para conseguirem desempenhar estas funções.” O animador, juntamente com os idosos, deve planear, executar projetos e programas de intervenção, adaptados, em diversas áreas tendo em conta os objetivos.

As atividades devem ser ligadas às experiências de vida, às tradições laborais, ao património cultural, pois levam o idoso a vivenciar sensações de estabilidade, de afetividade e criação de valores de identidade. A importância da animação social nos idosos facilita as relações interpessoais, a convivência, a inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive, reativar papéis sociais. Tal como refere Peres & Lopes (2008) o animador é um técnico de intervenção que deve valorizar os contributos que cada pessoa pode fornecer para a melhoria da qualidade de vida, é importante dar a possibilidade de igualdade.





## CAPÍTULO II - A METODOLOGIA EMPÍRICA

O interesse em estudar a população idosa, surge do facto de estarmos em contacto diário com idosos institucionalizados, das horas infinitas de animação sociocultural, da escuta de histórias de vida, da observação participante e interação permanente nas suas vivências, preocupações, sentimentos, etc. Para além destas razões, o aprofundar conhecimentos sobre o processo do envelhecimento e desenvolver competências de intervenção adequadas aos contextos em que estamos inseridos foram os objetivos gerais que delineamos para as investigações.

A presente investigação “híbrida” ou “mista” define-se como um estudo de teor metodológico qualitativo e quantitativo, com o método da triangulação. Pretendemos compreender o quotidiano dos idosos institucionalizados, em termos de atividades de ASC. Consideramos metodologia como o caminho para atingir determinado fim, de modo a assegurar um conjunto de atividades sistemáticas e racionais, que deixam a orientação necessária para chegar aos objetivos (verificação das questões ou perguntas de investigação).

Ao utilizarmos métodos qualitativos temos como vantagens a análise do comportamento humano, a subjetividade dos dados (compreensão), uma maior exploração e descrição e análise dos mesmos. Já os métodos quantitativos têm como vantagens a amplitude dos estudos, a objetividade, a orientação para os resultados, a replicação e generalização dos dados. Nenhuma das duas metodologias é mais científica do que a outra. Uma pesquisa, por ser quantitativa, não se torna objetiva e melhor. Por isso, os métodos quantitativos e qualitativos possuem características discrepantes, mas ambos têm como finalidade o método científico. No nosso estudo, usamos métodos qualitativos, quantitativos e pesquisa bibliográfica. Nesse percurso metodológico garantimos o respeito de todos os aspetos deontológicos inerentes à ética de investigação e procedimentos legais.

A pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como fonte direta de dados e o investigador como principal instrumento e protagonista. Nesta abordagem é valorizado o contato direto e continuado do investigador com o cenário, ambiente e situação em que estão os sujeitos de estudo. A importância deste contacto direto justifica-se pelo facto de apenas ser possível compreender o comportamento humano através da compreensão da estrutura dentro da qual os indivíduos interpretam os seus pensamentos, sentimentos e ações (Godoy, 1995). Daí que o método qualitativo é útil e necessário para identificar e explorar o significado dos fenómenos estudados e as interações que se estabelecem possibilitando assim estimular o desenvolvimento de novas compreensões sobre a variedade e a profundidade dos fenómenos sociais (Bartunek & Seo, 2002).

Por outro lado, a pesquisa quantitativa é considerada adequada para apurar opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos inquiridos, pois utiliza instrumentos padronizados (questionários, testes, escalas, etc.). São utilizados quando se sabe exatamente o que deve ser questionado para atingir os objetivos da pesquisa.

Permitem que se realizem projeções para a população representada. Elas testam, de forma precisa, as hipóteses levantadas para a pesquisa e fornecem índices que podem ser comparados com outros (Silva, 2012).

Combinar o método qualitativo e quantitativo torna a pesquisa mais forte, uma vez que permite completar um conjunto de factos, numa visão de natureza dinâmica e natural da realidade (visão holística) (Neves, 1996).

O método da triangulação surge como forma de amenizar problemas de credibilidade em pesquisas, ao adotar como estratégia de investigação, múltiplas visadas e métodos de obtenção de informações (Azevedo, Oliveira, Gonzales & Abdalla, 2013). Aquele método estabelece ligações entre descobertas obtidas por diferentes fontes, tornando-las mais compreensíveis, dando uma nova direção aos problemas em estudo (Neves, 1996). Ao longo do período de recolha de dados, foi redigida a metodologia de investigação (design). Após a recolha de dados, procedeu-se à sua análise.

A recolha de dados decorreu durante 3 meses, sendo efetuada individualmente e nas instalações de cada uma das instituições em questão, ajudando os idosos no preenchimento do inquérito, de modo a colmatar algumas dificuldades existentes ou limitações.

## 1. As Questões de Investigação

Como já referimos o presente estudo tem como objetivo geral compreender o quotidiano dos idosos institucionalizados, em termos de atividades de ASC, percebendo a dinâmica dessas atividades em termos de satisfação e qualidade de vida dos idosos, assim como a importância e o papel dos animadores socioculturais nessas diferentes instituições, do concelho da Guarda. Deste modo, formulamos as seguintes perguntas de investigação, que nos nortearam no processo de investigação:

- ✓ **Questão 1-** Quais as características sociodemográficas que apresentam os sujeitos da amostra de idosos e das amostras dos Dirigentes/responsáveis e dos animadores, das catorze instituições (L1, L2, ... L14) em estudo do concelho da Guarda?

Trata-se de caracterizar os idosos da amostra global (N1=137), das amostras dos responsáveis/Dirigentes ou directores técnicos (N2=14) e dos animadores (N3=16), através das variáveis de identificação e/ou sociodemográficas (sexo, idade, estado civil, anos que frequenta a instituição, habilitações literárias, profissão/ocupação profissional, etc.), constantes na primeira parte dos instrumentos aplicados.

- ✓ **Questão 2 -** Qual a opinião que têm os idosos, das 14 instituições em estudo, sobre as acções e/ou atividades de animação, e se as mesmas lhes promove satisfação e bem-estar?

Analisaremos estatisticamente as 14 perguntas do questionário, realizado aos idosos, com o objetivo de perceber se eles se sentem satisfeitos quando participam e realizam atividades de ASC. Pretendemos, também conhecer quais as atividades que os idosos gostam mais, assim como saber se essas atividades interferem positivamente no dia a dia ao nível da sua satisfação (qualidade de vida/bem-estar institucional).

- ✓ **Questão 3-** Qual a opinião dos animadores relativamente à ASC ou animação gerontológica, às atividades de animação que realizam junto dos idosos institucionalizados naquelas instituições.

Com esta questão intentaremos compreender quais as dinâmicas de atividades de ASC que se desenvolvem em cada instituição, bem como, perceber o nível de satisfação por parte dos idosos participantes. Além disso, compreenderemos, tendo em conta o Plano de Atividades de cada instituição, quais as principais dificuldades por parte dos animadores na execução dessas atividades. Ou seja, recolheremos a opinião dos animadores sobre a sua intervenção na instituição.

- ✓ **Questão 4** - Qual é a opinião dos Dirigentes/diretores técnicos das diversas instituições sobre as atividades que se realizam institucionalmente, a importância dos técnicos animadores e a mais-valia das atividades de ASC para os idosos.

Com esta questão pretendemos conhecer a opinião dos Dirigentes/diretores técnicos sobre o papel do técnico de animação, as suas características profissionais, a importância que têm junto dos idosos (relações interpessoais) e o plano de atividades que realizam. Além, analisaremos se as atividades nas instituições em estudo estão adequadas aos idosos institucionalizados e se elas promovem o seu bem-estar e satisfação quotidiana.

## 2. Os sujeitos e o seu contexto institucional: o concelho da Guarda

### 2.1. Caracterização das instituições

O presente estudo foi realizado em instituições pertencentes ao concelho da Guarda. O concelho da Guarda possui uma área com mais de 712,1 km<sup>2</sup> e uma população de 42 541 habitantes, de acordo com os Censos de 2011.

Atualmente, o concelho da Guarda é constituído por 43 freguesias. Para a realização desta investigação foram solicitadas todas as instituições com a valência de internamento de idosos do concelho da Guarda, sendo no total de 20 instituições, 15 de cariz social IPSS e 5 instituições privadas, do qual o objetivo é recolher o maior

número de idosos que se inserissem nos critérios de inclusão definidos. Fizemos o convite (amostra convidada (=20) a todas aquelas instituições do concelho da Guarda, mas só aceitaram participar no estudo 14 instituições (amostra aceite=14), sendo 11 da rede de IPSS e 3 privadas. As restantes instituições depois de várias tentativas de contacto não houve qualquer resposta.

- **Instituição L1**

Esta instituição de cariz social IPSS constitui-se numa primeira fase em 1997 nas instituições da Junta de Freguesia, com as valências de SAD e Centro de dia. Em 1998, foi inaugurada a sua sede (Casa Paroquial), onde passou também a ter a valência de Lar de Idosos. Recentemente no ano de 2014 as instalações sofreram obras de ampliação e de reconstrução no sentido da instituição apresentar melhores condições aos utentes. O edifício é de dois andares e com acesso por rampa e escadas, apresenta espaços e condições adequadas para a realização de atividades. Atualmente, a presente instituição exerce a sua atividade sobre três valências, de apoio à terceira idade: serviço de apoio domiciliário, centro de dia e lar de idosos. A instituição L1 presta apoio a 35 idosos (27 são do género feminino e 8 masculino).

- **Instituição L2**

A instituição L2 encontra-se em funcionamento desde o ano de 2001, sendo de cariz social IPSS. Sendo uma instituição recente a sua estrutura foi criada e adaptada às suas finalidades. Está bem integrada no meio envolvente, as atividades de ASC direcionam-se para a participação no quotidiano da comunidade onde se insere. Toda a estrutura está organizada para responder a todas as necessidades dos idosos, trata-se de um ambiente (interior e exterior) harmonioso, aprazível, tranquilo, confortável e com luminosidade. A presente instituição exerce a sua atividade no âmbito das valências de centro de dia, estrutura residencial para idosos e serviço de apoio domiciliário. A instituição presta apoio a 30 idosos, (21 do género feminino e 9 masculino).

- **Instituição L3**

Esta Instituição de cariz social IPSS foi inaugurada em 2011. Com a sua construção moderna, com ótimas condições, espaços e agradáveis com luminosidade e bom ambiente. Tendo em conta a instituição é composta apenas por um andar, facilita os idosos no seu dia a dia não apenas na mobilidade, mas também no próprio contacto e convívio entre todos os elementos que compõem a instituição existindo uma maior proximidade. A instituição apresenta diversas respostas sociais que são elas: serviço de apoio domiciliário, centro de dia e Lar. Atualmente presta apoio a 39 idosos (28 do género feminino e 11 masculino).

- **Instituição L4**

A instituição L4 de cariz privado foi criada em 2008, situando-se num lugar aprazível e rural, com uma envolvimento de jardins e área onde os idosos podem



realizar de forma voluntária e prazenteira atividades agrícolas. O edifício é composto por dois andares e existe a distribuição dos utentes pelos respetivos pisos (dependentes e autónomos). Existe uma sala em que toda a sua envolvente é composta por vidros o que torna a mesma muito agradável e apreciada pelos idosos, onde existem condições para realizar atividades de ASC. Esta instituição apenas tem a valência de internamento. Estão presentes na instituição 48 idosos (30 do género feminino e 18 masculino).

#### • **Instituição L5**

Esta instituição L5 de cariz social IPSS iniciou a sua atividade nos anos 80 com formação profissional para jovens e desempregados de longa duração, a que se seguiu em 1992 a criação de um Centro de Atividade de Tempos Livres. Em 1998 e na sequência de uma candidatura ao PAII é celebrado um acordo de cooperação com a segurança social para o desenvolvimento do Apoio Domiciliário e dois anos mais tarde para a criação de um Centro de Dia. O apoio a deficientes surge em finais de 1997, em janeiro de 2005 inicia-se o Centro de Novas Oportunidades com certificação escolar do 9º ano e posteriormente 12º. O lar de idosos inaugurado a 4 de setembro de 2009 é a última resposta social implementada pela instituição. Assume-se como uma instituição ativa, dinâmica e sistémica, atenta, aos problemas sociais que afetam uma sociedade em mudança. O edifício é composto por vários pisos em cada um deles existe uma sala de convívio e de atividades, existe escadaria e elevador entre eles. Residem na instituição 45 idosos (30 mulheres e 15 homens).

#### • **Instituição L6**

Esta Instituição de cariz social IPSS foi inaugurada em 1996, possui uma equipa de carácter multidisciplinar, composta por elementos de diversas formações, o que permite a prestação de cuidados com um alto nível qualitativo. É composto por 2 edifícios, sendo o edifício central designado por edifício 1. De forma a melhor responder à crescente lista de espera, foi inaugurado em julho de 2011 um novo edifício, por sua vez designado por edifício 2, sendo que este último edifício tendo em conta que é mais recente apresenta condições mais adaptadas e requintadas para os idosos. Verificou-se nesta instituição que apesar de existirem duas Animadoras Socioculturais as mesmas apenas se encontram no edifício 1, não existe atividades de ASC no edifício 2 visto que os utentes que frequentam este edifício são autónomos e ainda ocupam o seu dia a dia em atividades pessoais. Existe no exterior jardins e espaços de passeio e de convívio. Estão presentes na instituição 129 idosos (96 do género feminino e 33 masculino).

#### • **Instituição L7**

A instituição L7 é uma instituição privada inaugurada em 2007 constitui uma resposta social que tem como fim, proporcionar a todos os residentes um conjunto de condições fundamentais dirigidas à dignidade da pessoa humana, e inclui um conjunto de serviços inseridos em áreas diversificadas de forma a responder

devidamente às necessidades de cada pessoa individualmente e no seu conjunto enquanto comunidade. O edifício é composto por dois pisos, contudo os utentes apenas têm acesso a um deles, sendo que o restante se restringe aos colaboradores. Localiza-se em uma zona rural com uma paisagem agradável, existem espaços de passeio e convívio no exterior da instituição e uma horta/jardins no qual alguns dos utentes ocupam algum do seu tempo. Estão presentes na instituição 33 idosos (24 do género feminino e 9 masculino).

- **Instituição L8**

Esta instituição L8 de cariz social IPSS, criada em 1992 inicialmente consistiu-se na criação de um centro de dia e, posteriormente foi criada uma estrutura residencial para pessoas idosas e serviço de apoio domiciliário. As instalações apresentam alguma necessidade de ajustes e de requalificação, que segundo as informações recolhidas será num breve espaço de tempo. Existe também a necessidade de aumentar a sua capacidade visto que se encontra com muita procura. Encontram-se atualmente na instituição 44 idosos (31 do género feminino e 13 masculino).

- **Instituição L9**

Esta instituição de cariz social IPSS, iniciou o apoio social aos mais novos na década de 80, respondendo a uma das necessidades sociais quer na área da creche, quer no ATL. Estas valências eram muito notadas, dado que parte da população ativa trabalhava no setor da indústria dos lanifícios e os pais tinham necessidade de deixar os filhos em instalações adequadas a esse fim. Em 2002, foi criado o centro de dia em edifício novo, no ano de 2003 com a continuidade das obras abriu-se o Lar com 21 utentes e em 2005 procedeu-se ao seu alargamento com mais 8 quartos. A par destas respostas sociais deu-se prioridade ao crescimento da resposta social de Apoio ao domicílio, combatendo assim a solidão dos utentes ainda capazes de permanecer na sua própria casa. As instalações são agradáveis assim como o espaço exterior onde os utentes podem passear e realizar atividades. Estão presentes na instituição 50 idosos (38 do género feminino e 12 masculino).

- **Instituição L10**

Esta instituição L10 de cariz social IPSS, a funcionar desde o ano de 2006 com três respostas sociais: lar, centro de dia e apoio domiciliário, tem como objetivo principal ajudar o idoso numa dimensão biopsicossocial. As instalações da instituição são um pouco “concentradas”, ou seja, a mesma apresenta divisões relativamente pequenas, mas com um bom aproveitamento dos espaços, devido a sua localização não apresenta espaços exteriores, encontrando-se em contacto direto com a via pública. Estão presentes na instituição 60 idosos (40 do género feminino e 20 masculino).

- **Instituição L11**

Esta instituição de cariz privado L11, situa-se em uma zona calma e tranquila, desenvolve o seu trabalho na área da prestação de cuidados em geriatria,

diferenciando-se pela prestação de serviços na área neurológica. A instituição com a valência apenas de internamento deu início à sua atividade em 2014, foi uma instituição criada de raiz para este fim com infraestruturas atrativas, a sala de convívio e atividades apresenta muita luminosidade, com visibilidade para o espaço exterior com jardins e uma pequena horta. É sem dúvida um local de tranquilidade onde se pode apreciar uma agradável paisagem. Estão presentes na instituição 54 idosos (43 do género feminino e 11 masculino).

- **Instituição L12**

Esta instituição L12 de cariz social IPSS criou-se em 2001, no entanto já se encontrava aberta desde 1981 com funções destinadas à população local (centro de convívio), onde geralmente se realizavam bailes, casamentos e outras atividades recreativas, na “casa do povo”. Esta instituição que se pensou em função da cultura, desporto e lazer e do acolhimento de idosos com as valências de lar, centro de dia e apoio ao domicílio continua hoje apenas com acolhimento e apoio a idosos, pois a organização de eventos e a equipa de futebol que dela fazia parte deixaram de vigorar. A instituição divide-se em dois pisos: no rés-do-chão (pisso da entrada), encontra-se a sala de jantar, a sala de convívio, o gabinete da diretora técnica, a cozinha, a despensa, a lavandaria, os vestiários e as instalações sanitárias. No primeiro piso encontram-se oito quartos com casa de banho privativa, a rouparia e ainda o gabinete médico de enfermagem. Nesta instituição existem 25 idosos (19 do género feminino e 6 masculino).

- **Instituição L13**

Esta instituição de cariz social IPSS tem por objetivo a solidariedade social, a promoção e o desenvolvimento de atividades sociais de beneficência, de inclusão social e comunitária, da igualdade de oportunidades entre homens e mulheres, da saúde, de educação, formação e aperfeiçoamento profissional, a funcionar desde o ano de 1991. Os serviços que pretendem ser um suporte das famílias no apoio às crianças, jovens, idosos e pessoas com deficiência revelam ser de extrema importância para garantir o bem-estar e a qualidade de vida de todos os membros da família. As instalações do lar de idosos sofreram já diversas obras no sentido aumentar a instituição e de proporcionar uma melhor adaptação dos idosos à instituição. Atualmente a instituição tem 38 idosos (28 mulheres e 10 homens).

- **Instituição L14**

A instituição L14 está relacionada com cariz religioso, sendo uma IPSS, presta apoio a idosos na valência de centro de dia, apoio domiciliário e lar. Foi inaugurado no ano de 1989, é uma instituição com vasta experiência. As suas instalações são antigas, mas com o passar do tempo sofreram algumas alterações de ajuste e modernização do espaço, existem duas salas de convívio onde também se realizam atividades. Existe um ambiente religioso ou espiritual, facto este que a maioria dos

idosos admira. Existe no exterior espaços verdes de convívio e passeios. Atualmente encontram-se na instituição 44 idosos (33 de género feminino e 9 masculino).

## **2.2. Seleção dos sujeitos nas amostras**

O concelho da Guarda tem neste momento 20 instituições em regime de lar residencial (estruturas residenciais), tendo sido todas elas convidadas por Protocolo, mas apenas 14 instituições se mostraram disponíveis e aceitaram participar no estudo. Assim, a amostra dos idosos foi composta por todos os indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos, que residem em regime de internamento naquelas 14 instituições, em condições de participarem no estudo (N1=137). Deste modo, a selecção desses sujeitos foi intencional, tendo em conta os seguintes critérios: idade igual ou superior a 65 anos; estar em regime de internamento; não possuir qualquer perturbação do foro mental, psíquico ou demência que impossibilite a compreensão das questões formuladas; estar disponível para participar no estudo. Trata-se de uma amostra representativa, pertencente a 70% da população idosa residente em lares do concelho da Guarda.

Em relação às amostras dos responsáveis/Dirigentes ou directoras técnicas das instituições (N2=14) e das animadoras (N3=16) estabelecemos o Protocolo de aceitação e participação, tendo todos aceite, após expostos os objetivos e finalidades do estudo.

## **3. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados**

A escolha e a preparação das técnicas de recolha de dados foi feita em função do nosso tipo de estudo, a sua complexidade e relacionando-se com o conhecimento efetivo das variáveis ou fatores envolvidos. Mesmo não havendo uma perfeita correspondência entre simples fenómenos e técnicas específicas, todavia, uma dada natureza de fenómenos pode ser estudada com uma técnica ou com outras conjuntamente. Assim, tivemos em conta as características dos sujeitos de estudo (idosos, dirigentes e animadoras), a sua situação concreta e a perspetiva do sistema de recolha de dados e a elaboração dos instrumentos e meios disponíveis. Deste modo, seleccionámos o inquérito por questionário (idosos); a observação natural e participante (idosos, instituições em estudo, responsáveis e animadoras); observação documental (dossiês, planos de atividades das instituições, registos de atividades, etc.); entrevista semiestruturadas aos responsáveis/dirigentes ou diretoras técnicas e às animadoras; notas de campo e, como técnicas de tratamento desses dados a análise estatística, a análise de conteúdo às entrevistas (categorização), a triangulação de todos esses dados.

De facto, a entrevista e o questionário são os métodos de recolha de dados que permitem recolher informação sobre os factos, às ideias, os comportamentos, às

expetativas e às atitudes junto dos participantes, estes instrumentos apoiam-se nos *“testemunhos dos sujeitos, não tendo geralmente o investigador acesso senão ao material que o participante consente em fornecer-lhe”* (Fortin, 2003: 245).

Passamos em seguida a explicar as técnicas utilizadas na recolha de dados.

### 3.1. Questionário aos Idosos

Os questionários como metodologia para a recolha dados são amplamente reconhecidos como método prático e económico, nas mais variadas áreas de pesquisa. Um questionário bem realizado e bem aplicado é um instrumento quantitativo, pois metrifica a qualidade de um produto ou processo, e utiliza-se de técnicas estatísticas para chegar a conclusões. O questionário é uma das formas de obtenção de dados quando existe a necessidade de saber sobre comportamentos, atitudes, opiniões e preferências (Matthiensen, 2011). Neste sentido, optámos por esta técnica de recolha de dados pelas características dos idosos, recolhendo as suas opiniões acerca do quotidiano institucional, em termos de atividades de ASC. Em termos estruturais o inquérito por questionário apresenta questões de resposta aberta (em que o inquirido pode escrever a sua opinião), múltipla (em que o inquirido opta por varias modalidades de resposta em número limitado) e questões numa escala tipo Likert de 5 pontos, sendo que 1 significa “Discordo completamente”, 2 significa “Discordo”, 3 significa “Não concordo nem discordo”, 4 significa “Concordo” e 5 significa “Concordo completamente”.

A primeira parte do questionário, composta por quatro questões, diz respeito às variáveis de identificação ou sociodemográficas (idade, sexo, estado civil, profissão, escolaridade, o tempo de frequência na instituição e o conhecimento de um plano de atividades de animação na instituição que frequêcia). A segunda parte do questionário, consta 14 itens numa escala tipo Likert de 5 pontos. Os idosos perante as 14 afirmações têm que escolher numa escala de 1 a 5 pontos qual o seu grau de concordância em que avalia a opinião relativamente as atividades realizadas na instituição que frequentam. O questionário inclui itens como (ANEXO B): “1. Tem conhecimento da existência de um animador gerontológico na instituição onde me encontro”; “2. Realiza atividades de animação gerontológica?”; “3. Compreende o papel do animador no meu desenvolvimento pessoal e social?”; “4. Tem conhecimento dos benefícios da animação gerontológica?”; “5. Considera importante a existência de um animador na sua instituição?”; “6. As atividades de animação que realiza satisfazem-no/a?”; “7. Encontra benefícios para o meu bem-estar e saúde ao realizar as atividades de animação?”; “8. Gosta de participar nas atividades de animação?”; “9. Gosta das atividades que utilizam as dinâmicas de grupo?”; “10. Gosta de atividades de exercício físico-moto?”; “11. Gosta de atividades artísticas (trabalhos manuais)?”; “12. Gosta de atividades de socialização com o exterior da instituição (envolvimento da comunidade)?”; “13. Gosta de atividades onde treino as minhas capacidades cognitivas?”; “14. Gosta de atividades relacionadas com a minha cultura e tradições?”.

Escolhemos o inquérito por questionário devido à possibilidade de quantificar uma multiplicidade de dados (variáveis), para proceder à sua análise estatística.

### 3.2. Entrevistas Semiestruturadas

A entrevista é um ato de conversação intencional e orientado, que implica uma relação pessoal, durante a qual os sujeitos participantes (responsáveis/Dirigentes e animadores) desempenham papéis importantes, permitindo ao entrevistador interagir com os entrevistados. No dizer de Haguette (1997: 86) trata-se de um processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas tem o objetivo de obter informação por parte do entrevistado. Ou seja, visa-se obter informações objetivas e subjetivas. A entrevista é pois a oportunidade para estudar, de forma mais ou menos aprofundada, um determinado aspeto de um problema em pouco tempo, ou seja (Ketele & Roegiers, 1999: 22):

*“A entrevista é um método de recolha de informações que consiste em conversas orais, individuais ou de grupos, com várias pessoas selecionadas cuidadosamente, a fim de obter informação sobre fatos ou representações, cujo grau de pertinência, validade e fiabilidade é analisado na perspetiva dos objetivos da recolha de informações”*

A grande vantagem da entrevista é a sua adaptabilidade. O entrevistador habilidoso consegue explorar determinadas ideias, testar respostas, investigar motivos e sentimentos, coisa que outras técnicas não o podem fazer. A forma como determinada resposta é dada (o tom de voz, o silêncio, a expressão facial, a hesitação, as reações indevidas, etc.) pode transmitir informações (notas de campo), que uma resposta escrita nunca revelaria. Esta técnica implica, a definição prévia de questões ou objetivos a colocar ou de um tema. Na investigação qualitativa, as entrevistas podem ser utilizadas de duas formas, ou seja, podem constituir a estratégia dominante para a recolha de dados ou podem ser utilizadas em conjunto com a observação participante, análise de documentos e outras técnicas. Em todas estas situações recolhe-se dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos relacionados com a instituição e os idosos. Deste modo, pareceu-nos que a entrevista seria um dos instrumentos adequados à pesquisa.

Privilegiámos as entrevistas semiestruturadas como base da recolha de informação, por se tratar de uma *“(...) conversação efetuada face a face, de maneira metódica; proporciona ao entrevistador, verbalmente, a informação necessária”* (Marconi & Lakatos, 2003, p. 222), com indivíduos selecionados cuidadosamente, no intuito de obter informações sobre factos ou representações, cujo grau de pertinência, validade e fiabilidade é analisado na perspetiva dos objetivos da recolha de informações. De facto, a entrevista semiestruturada *“(...) visa levar o interlocutor a exprimir a sua vivência ou a perceção que tem do problema que interessa ao investigador”* (Quivy & Champenhoudt, 1992, p. 80), fazem-se uma série de



interpretações sobre a interação dos idosos, dirigentes/directores técnicos e animadoras, em um lugar e espaço institucional.

Por conseguinte, consideramos a entrevista como uma técnica privilegiada na abordagem qualitativa (paradigma interpretativo), pois permitem “(...) *abrir pistas de reflexão, alargar e precisar os horizontes de leitura, tomar consciência das dimensões e dos aspetos de um dado problema*”, ao mesmo tempo que podem (...) *ajudar o investigador a colocar o problema da forma mais correta possível*” (Quivy & Campenhoudt 1992, p. 102). Ao adotarmos a entrevista como instrumento de recolha de dados na investigação obtivemos as vantagens acima referidas pelos autores, mas ao mesmo tempo as limitações também surgiram na recolha de informação sobre assuntos delicados e a fraca possibilidade de aplicação a grandes amostras e poder generalizar as conclusões.

Optamos por elaborar uma entrevista semiestruturada baseada num guião de tópicos, com alguma flexibilidade de incluir outras perguntas previamente estabelecidas, que surgem de um modo natural, oportuno, de carácter informal, para que o entrevistado não se afaste dos objetivos do tema. Ao iniciarmos a entrevista esclarecemos os participantes acerca dos objetivos do tema, fizemos a nossa apresentação, explicamos os propósitos e o empenho em investigar sobre este tema. Todos os participantes foram informados que os dados colhidos não seriam indevidamente divulgados somente utilizados para fins científicos, garantindo os princípios éticos e formais. A cada lar de idosos foi redigida uma carta a solicitar o pedido para a realização do estudo e a indicação de pessoas idosas residentes na estrutura para responderem à entrevista (ANEXO A).

As entrevistas decorreram entre os meses de fevereiro a maio do presente ano. O local escolhido para a realização das entrevistas às animadoras e aos responsáveis foram os lares onde residem os idosos. A duração média de cada entrevista foi cerca de trinta minutos. Após o consentimento dos participantes, respeitando os princípios éticos, a realização da entrevista, procedeu-se à análise e, posterior validação pelos entrevistados. Para além desta entrevista formal realizamos à medida que transcorreu o estudo muitas conversas e diálogos informais que foram registados nas Notas de Campo. Os temas abordados na entrevista semiestruturada aos Dirigentes/responsáveis e animadores, para além das variáveis sociodemográficas, questionámos os entrevistados sobre as atividades socioculturais; o papel e características dos animadores; as atividades que realizam junto dos idosos, as principais dificuldades dos animadores; o nível de satisfação dos idosos ao realizarem as atividades; a estrutura e execução do plano de atividades (métodos, estratégias e processos de avaliação).

Na fase de análise dos dados recolhidos usámos a técnica da análise de conteúdo. Esta técnica, segundo Quivy & Campenhoudt (1992, p.165) “(...) *oferece, a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos que apresentem*



*um certo grau de profundidade e de complexidade, como por exemplo os relatórios das entrevistas pouco diretivas*”. Estabelecemos categorias e subcategorias e os segmentos semânticos de texto (evidências, descritores), para dar ênfase ao que foi valorizado por cada um dos entrevistados.

### **3.2.1. Entrevistas aos Dirigentes/Diretores Técnicos da instituição**

A realização das entrevistas aos dirigentes/diretores técnicos de cada instituição em estudo teve como principal objetivo perceber qual a opinião que cada um deles tem sobre a importância da ASC nos idosos, assim como, perceber quais as atividades que realizam no âmbito do plano de atividades.

Este instrumento está constituído por duas partes. A primeira parte (variáveis sociodemográficas) é composta por seis questões, que correspondem à identificação geral do inquirido, de forma a conhecer as características pessoais de cada um, em termos de idade, sexo, função/cargo, escolaridade, o tempo de frequência na instituição, a natureza jurídica da instituição e qual o número de idosos na instituição.

A segunda parte é composta por 15 questões, relacionadas com os objetivos do estudo, em que seis questões são de escolha múltipla, em que 3 questões têm que justificar a escolha com resposta aberta e, por fim, nove questões de resposta aberta, por exemplo (ANEXO C): “1. O tipo de vínculo laboral/regime contratual do técnico de animação sociocultural”; “2. A data de entrada do técnico de animação sociocultural na instituição”; “3. A importância da presença do técnico de animação sociocultural em lares de Idosos. Justifique”; “4. O papel do técnico de animação sociocultural nos idosos”; “5. Indicar pelo menos três das principais características num técnico de animação sociocultural.” “6. Explicar as razões pelas quais o técnico de animação sociocultural deve programar e organizar as suas atividades”; “7. A existência na instituição de um plano de atividades de animação”; “8. Opinião global sobre as atividades de animação e a sua adequação aos idosos”; “9. O envolvimento dos idosos nos programas e/ou atividades comunitárias locais/ou paroquiais. Fazer referência a algumas dessas atividades”; “10. O bem-estar/satisfação e interesse por parte dos idosos na realização das atividades de animação e respetiva justificação”; “11. O grau de relevância da intervenção do técnico de animação sociocultural na instituição”; “12. A avaliação dos resultados obtidos pelas atividades de animação realizadas na instituição (eficácia)”; “13. Tipo de atividades consideradas mais relevantes na intervenção do animador sociocultural”; “14. Opinião sobre a formação do animador na promoção e dinamização das atividades e respetiva justificação”; “15. Tipo de relacionamento social do técnico de animação sociocultural com os Idosos?”

Com alguns dos inquiridos foi aprofundada alguns outros aspetos sobre o tema e dinâmica de cada uma das instituições, que foram registados em Notas de Campo.

### 3.2.2. Entrevistas aos Animadores Socioculturais

A realização das entrevistas aos animadores teve como principal objetivo perceber qual a opinião de cada um deles sobre a ASC ou animação gerontológica, bem como a importância do seu papel; as atividades que realiza, a forma de planificação e execução de cada atividade (métodos e estratégias); as suas principais dificuldades nessa planificação e execução; a importância da família na participação de atividades (plano de atividades). Assim, a primeira parte, composta por seis questões, corresponde à identificação do inquirido (variáveis sociodemográficas), em termos de idade, sexo, escolaridade, a entidade formadora, o tempo que exerce as funções na instituição, o regime contratual na situação de técnico de animação na instituição e se já realizou outro tipo de função na instituição. A segunda parte, composta por 15 questões, das quais 8 questões eram de escolha múltipla. Cinco questões tinham que justificar a sua escolha e as outras dez questões eram de resposta em aberto (ANEXO C). Foi possível também com os animadores aprofundar algumas questões inqueridas, de modo a obter uma maior compreensibilidade das mesmas, tendo registado essas anotações em Notas de Campo, assim como os contatos informais que antes e depois do estudo mantivemos com eles.

### 3.3. Observações participantes e naturais

A observação é a melhor técnica de recolha de dados do indivíduo em atividade pois permite comparar aquilo que diz, ou que não diz, com aquilo que faz. Este tipo de observação constitui um método de avaliação mais direto e menos inferencial: trata-se de observar os comportamentos tal como eles ocorrem habitualmente no mundo real dos idosos. A observação participante é dinâmica e envolvente e o investigador é simultaneamente instrumento na recolha de dados e na sua interpretação. Enquanto técnica de investigação a observação participante, há que realçar que os seus objetivos vão muito além da pormenorizada descrição dos componentes de uma situação, permitindo a identificação do sentido, a orientação e a dinâmica de cada momento.

No desenvolvimento da pesquisa qualitativa, o trabalho de campo assume grande importância. Este tipo de pesquisa não poderia ser pensada sem a realização do trabalho de campo. Durante o trabalho de campo, a interação do pesquisador com os sujeitos da investigação é essencial.

No presente estudo, a observação participante desenvolveu-se também em duas vertentes. Por um lado, a observação participante de cada sujeito de investigação registada através dos seus diários de campo e, por outro lado, a observação participante do investigador aquando das visitas aos locais de estágio, registadas através dos relatórios de campo.

Utilizamos no nosso estudo observação naturalista e observação participante ao longo da aplicação do PAIMC para os idosos. Por conseguinte, a observação permitiu-nos obter um conjunto de dados e informações que, a partir deles, dar sentido ao

fenómeno em estudo e adquirir conhecimentos complementares. A observação não consiste em apenas ver ou ouvir, mas examinar fatos/fenómenos que desejamos estudar, constituindo o elemento básico e mais primitivo da investigação científica, sendo, pois, o seu ponto de partida.

Na investigação qualitativa, a observação visa examinar o ambiente através de um esquema geral para nos orientar e que o produto dessa observação é registado em notas de campo.

### **3.4. Notas de Campo**

As notas de campo descrevem detalhadamente situações e ocorrências ao longo do tempo. Estes materiais têm interesse, também, pela triangulação de dados que é possível fazer com outras informações recolhidas por outros instrumentos e fontes. De facto, pretendem captar as reflexões sobre o que se vê e ouve. É assim um registo da observação direta onde os registos são feitos de forma mais sistematizada (Meirinhos e Osório, 2010).

Na verdade, as notas de campo, com os dados da observação efetuada durante as entrevistas, insere-se no diz Bogdan e Biklen (1994: 150): no *“relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha e refletindo sobre os dados de um estudo qualitativo”*. Esta técnica permitiu-nos aceder às perceções manifestadas pelos idosos, à ação das animadoras, através da sua expressão verbal, colocando-lhes questões sobre os problemas e necessidades, as atividades realizadas pela instituição, processos de intervenção, pois são *“registos da perspetiva do sujeito que podem ser confrontados com as notas do investigador”* (Flick, 2005: 172).

No decorrer da aplicação dos questionários foi possível observação e posteriormente registar a relação de proximidade que existia entre as animadoras e os idosos. Sempre que se interagiu com os idosos sobre questões relacionadas com a animadora e a animação era visível uma expressão positiva. Por outro lado, em relação aos diretores e animadores foi possível registar um relacionamento para além de laboral, amizade.

Durante a realização de atividades do plano de intervenção com os idosos foi possível observar e captar pequenos apontamentos sobre as suas reação e desempenho dos mesmos. Concluindo que estas reação foram muito positivas, mostrando interesse e satisfação por parte dos mesmos.

## **4. Procedimentos éticos e legais**

Quando se faz uma investigação os investigadores devem respeitar os princípios éticos, isto porque os participantes não devem ser prejudicados. Esta ideia relaciona-se com o princípio da não maleficência. A sua participação deve ser voluntária e consciente, facto baseado no princípio da autonomia. Deve-se ter em conta que em

qualquer tipo de investigação que envolva a participação da pessoa humana, necessita estar assegurado a confidencialidade e o anonimato das informações prestadas, garantindo que os dados pessoais não sejam divulgados ou partilhados sem a sua expressa autorização. Além de que os participantes de qualquer estudo devem ser sempre tratados com dignidade e respeito, de acordo com os princípios de beneficência e justiça (Hill & Hill, 2005).

Neste estudo foram tomadas todas as medidas éticas e legais que exige um estudo desta natureza. Antes de realizarmos o estudo tivemos contactos informais, posteriormente, formalizámos o pedido oficial de autorização (Protocolo) para a realização do estudo nas instituições, tendo a apreciação favorável dos seus órgãos da instituição. Nesta fase foram explicados os objetivos do estudo, a metodologia e as finalidades do estudo, tendo obtido a autorização e livre consentimento, seguindo-se os contactos informais e a aplicação das técnicas e metodologias inseridas no '*Design*'. Deslocámo-nos várias vezes às instituições de estudo para efetuarmos observações, aplicação do inquérito por questionário e as entrevistas semiestruturadas, seguindo o mesmo procedimento, explicando os objetivos do estudo e a metodologia de recolha de dados, bem como a garantia de confidencialidade, privacidade e anonimato dos dados (Marconi & Lakatos, 2003).

Antes da aplicação dos instrumentos foi elaborado um termo e consentimento livre (Anexo A) e um esclarecimento (termo de aceitação) para uma melhor interpretação das instituições e dos idosos do estudo.

Tendo em conta a complexidade que envolve a construção desses instrumentos submetemos a avaliação os mesmos através da técnica dos três juízes. No caso dos questionários realizámos um pré-teste, de forma a verificar a presença de possíveis anomalias, que poderiam comprometer a sua operacionalização, assim como sugestões de inclusão ou eliminação (não houve). O pré-teste foi aplicado a quatro idosos de outras instituições, com a finalidade de perceber se a linguagem era adequada, se existiam dificuldades por parte dos respondentes, quer na interpretação das questões, quer na clareza e objetividade das mesmas, para além do cálculo de duração no preenchimento de cada um dos questionários. Tais factos não se verificaram, não sendo necessário realizar alterações nos questionários. Na aplicação a maior parte dos idosos preencheram os respetivos instrumentos com autonomia, havendo 19% (f=25) que tivemos que registar as suas respostas por motivos de dependência e outras doenças impeditivas de por si preencherem o respetivo questionário. Estes idosos sem instrução foram apresentados o questionário de forma oral pela investigadora (repetindo três vezes a pergunta para melhor compreensão), de modo a obter do utente as respostas devidas às questões que lhe foram colocadas.

Por conseguinte, após a validação de todos os instrumentos de recolha de dados, adequados ao tipo de estudo, à população-alvo e aos objetivos da investigação, foi solicitada a autorização (Protocolo) para a realização do estudo em cada uma das instituições.



## CAPÍTULO III - ANÁLISE E TRATAMENTO DE DADOS

Após a recolha dos dados efetuou-se o seu armazenamento em computador no programa Word, de forma a organizar todos os registos dos dados. Através deste programa foi realizada a análise estatística, concretamente a estatística descritiva. Houve a necessidade de codificar os instrumentos aplicados aos idosos, animadores e diretores/dirigentes técnicos com a instituição onde residem (L). Para o tratamento estatístico do inquérito por questionários utilizou-se o programa SPSS versão 23.0. O tratamento estatístico utilizado começou pela verificação do valor do Alfa de Cronbach com um valor global de (0,84), análise descritiva às variáveis sociodemográficas, o cálculo das médias e desvio padrão, etc. Para além do tratamento estatísticos dos dados das variáveis constantes do questionário, utilizamos ainda a análise de conteúdo aos documentos e entrevistas e, no final a técnica da triangulação de dados, de acordo com o '*Design híbrido de triangulação*'.

Nos pontos seguintes serão abordados detalhadamente aos dados obtidos nas amostras dos idosos institucionalizados, dos animadores e dos diretores/responsáveis das instituições.

### 1. Caracterização Sociodemográfica às amostras em estudo

As respostas obtidas na recolha dos dados pessoais dos idosos, animadores e dirigentes/diretores técnicos permitiram efetuar a caracterização do perfil da amostra.

**Tabela 1** - Género dos inquiridos

	<b>Género</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Idosos</b>	Feminino	111	81%
	Masculino	26	19%
	Total	137	100%
<b>Animadores</b>	Feminino	16	100%
	Masculino	0	0%
	Total	16	100%
<b>Dirigentes/Diretores Técnicos</b>	Feminino	14	100%
	Masculino	0	0%
	Total	14	100%

A amostra é maioritariamente constituída por sujeitos do sexo feminino (81% de idosos, 100% de animadoras e Dirigentes/diretoras técnicas). Os sujeitos do sexo masculino constituem 19%, sendo estes idosos.

**Tabela 2 - Idade dos inquiridos**

	<b>Idade</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Idosos</b>	61 - 71	13	9,45 %
	72 - 76	43	31,30 %
	77 - 81	54	39,4 %
	82 - 86	18	13,5 %
	87 - 91	9	6,4 %
	Total	137	100%
<b>Animadores</b>	21 - 27	5	31,25 %
	28 - 34	8	50 %
	35 - 41	0	0 %
	42 - 48	3	18,75 %
	Total	16	100%
<b>Dirigentes/Diretores Técnicos</b>	23 - 26	1	7,14 %
	27 - 30	2	14,4 %
	31 - 34	6	42,9 %
	35 - 38	5	35,7 %
	Total	14	100%

A faixa etária mais representada na amostra é dos sujeitos com idades compreendidas entres os 77 e os 81 anos de idade para os idosos institucionalizados (39,4 %); os sujeitos com idades compreendidas entre os 28 e os 34 anos para os animadores (50%) e as idades entre 31 e 34 anos Dirigentes/Diretores Técnicos (42,9%).

**Tabela 3 - Habilitações Académicas dos inquiridos**

	<b>Habilitações Académicas</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Idosos</b>	2ª Classe	38	27,7 %
	3ª Classe	52	38 %
	4ª Classe	17	12,4 %
	5ª Classe	5	3,6 %
	Nenhuma	25	18,2 %
	Total	137	100%
<b>Animadores</b>	12º ano	7	43,8 %
	Licenciatura	9	56,3 %
	Total	16	100%
<b>Dirigentes/Diretores Técnicos</b>	Licenciatura	12	85,7 %
	Mestrado	2	14,3 %
	Total	14	100%

Como é possível verificar na tabela acima, a maioria dos idosos institucionalizados têm a terceira classe (38 %) e segunda classe (27,7 %). Ainda é relevante destacar que 18,2% dos idosos não tem qualquer escolaridade. Os animadores em estudo 56,3 % têm uma licenciatura e 43,8 % concluíram o 12ª ano.



Quanto aos Dirigentes/ Diretores Técnicos todos têm um grau académico superior, ou seja, uma licenciatura (85,7 %) e mestrado (14,3%).

- **Idosos Institucionalizados**

Sabemos que devido à média da população idosa ser de 78 anos, alguns com poucas habilitações (analfabetos ou com pouco domínio de leitura e escrita) e com um leque de profissões diversificadas, maioritariamente dedicada à agricultura, serviços domésticos e pastoreio visto que a maior parte das instituições em análise se localizam no meio rural.

**Tabela 4 - Profissões dos Idosos Institucionalizados**

Profissões	N	%
Pastores	24	17,5 %
Domésticas	25	18,2 %
Agricultores	41	29,9 %
Empresários	4	2,9 %
Trabalhadores por conta de outrem	10	7,3 %
Costureiras	7	5,1 %
Operários Fabris	8	5,8 %
Secretárias	3	2,2 %
Professores	5	3,6 %
Cabeleireiras	10	7,3 %
Total	137	100%

Registámos 10 profissões distintas, entre elas, existem algumas que se evidenciam mais em termos de percentagem: pastores (17,5%), domésticas (18,2%), agricultores (29,9%), os trabalhadores por conta de outrem (7,9%) e as cabeleireiras (7,3 %).

**Tabela 5 - Os idosos têm conhecimento do plano de atividades**

Conhecimento do plano de atividades	N	%
Sim	123	89,8 %
Não	14	10,2 %
Total	137	100%

No início foi colocada a questão sobre o conhecimento da existência de um plano de atividades na instituição, concluindo que a maioria dos idosos tem conhecimento desse plano (89,8%), apesar de 10,4% não o conhecer, devido a não saber ler ou não estar preocupado pela programação das atividades sugeridas.

- **Animadores Socioculturais**

**Tabela 6 - Entidade Formadora dos Animadores**

Entidade Formadora	N	%
IPG	6	37,5 %
IPCB	2	12,5 %
Ensiuarda	4	25 %
EPT	3	18,8 %
Escola Social de Lamego	1	6,3 %
Total	16	100%

Dos 43,8 % de animadores que concluíram o 12<sup>a</sup> ano, as entidades formadoras foram o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) (37,5%); a Ensiuarda – Escola Profissional da Guarda (25%); Escola Profissional de Trancoso (EPT) (18,8%); o Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB)(12,5%) e por último em minoria, a Escola Social de Lamego (6,3%) (Tabela 6). Há uma maior incidência de formação superior no âmbito da animação desses profissionais das instituições.

**Tabela 7 - Anos de trabalho dos Animadores**

Anos de Trabalho	N	%
1	4	25 %
2	3	18,8 %
3	3	18,8 %
4	2	12,5 %
5	1	6,3 %
6	1	6, %
9	1	6,3 %
20	1	6,3 %
Total	16	100%

Sabemos que atualmente os contratos laborais são a tempo parcial ou de curta duração. Por isso estas instituições em estudo realizam contratos com os seus técnicos, havendo animadores que trabalham nas instituições que têm 1 ano (25%), 2 e 3 anos (18,8%) de experiência, com menos destaque 4 anos de experiência (12,5%) (Tabela 7). Estes animadores, a maioria deles trabalha a tempo inteiro na instituição (87,5%), havendo três animadoras a realizar o Estágio Profissional (Tabela 8). Só duas animadoras estão a executar as suas funções a tempo parcial, cerca de 3/4 horas semanais. Contudo, 18,8% dos animadores já executou outro tipo de atividades na instituição onde trabalha (Tabela 9).

**Tabela 8: Vínculo laboral dos Animadores**

Vínculo laboral	N	%
Tempo Inteiro	14	87,5 %
Tempo Parcial	2	12,5 %
Total	16	100%

**Tabela 9:** Acumulação de funções com outras Atividades /outras Instituições

Acumulações de funções	N	%
Sim	3	18,8 %
Não	13	81,3 %
Total	16	100%

- **Dirigentes/ Diretores Técnicos**

**Tabela 10 -** Anos de Trabalho dos Dirigentes/ Diretores Técnicos

Anos de Trabalho	N	%
1	1	7,1 %
2	3	21,4 %
5	1	7,1 %
6	2	14,3 %
7	2	14,3 %
9	2	14,3 %
11	2	14,3 %
12	1	7,1 %
Total	14	100%

Dos 14 inquiridos a maioria ocupa o cargo de Diretora Técnica (85,7%), quanto as restantes são Administrativas e Assistentes Sociais. Estas executam esta função entre 1 ano e os 12 anos (Tabela 10), em que a maioria trabalha a 2 anos (21,4%), 6, 7, 9, 11 anos (14,3%) numa instituição.

## 2. Análise estatística ao questionário aos idosos

A análise preliminar dos dados estatísticos consistirá na observação das médias de cada variável em estudo e na comparação das médias de acordo com alguns dados de classificação foi aplicado o *Alpha de Cronbach*.

O método *alpha de Cronbach* é uma medida comumente utilizada de confiabilidade (Matthiensen, 2011), fornece uma subestimativa da verdadeira fiabilidade da medida. O uso do Coeficiente  $\alpha$  de *Cronbach* é uma proposta de análise de confiabilidade de um questionário hipotético com escala quantitativa do tipo *Likert 5*, sendo que este tipo de escala foi usado nos questionários (Maroco & Marques, 2006).

O Coeficiente *Alfa de Cronbach* ( $\alpha$ ) é uma medida comumente utilizada de confiabilidade (ou seja, a avaliação da consistência interna dos questionários) para um conjunto de dois ou mais indicadores (Bland & Altman, 1997).

Para analisar as questões do questionário seguimos a análise por percentagem na resposta mais valorizada.

**Tabela 11** - Resposta à questão 1-*"Tem conhecimento da existência de um animador gerontológico na instituição"*

Questão 1	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	2	1,5 %
4-Concordo em parte	31	22,6 %
5- Concordo totalmente	104	75,9 %
Total	137	100%

De acordo com a Tabela 11, em que questiona os idosos -*"Tem conhecimento da existência de um animador gerontológico na instituição"*, a maioria dos idosos respondeu que *"concorda totalmente"* 75,9% e 22,6% assinalou a opção que *"concorda em parte"*. Tendo em conta que a maioria dos idosos tem escolaridade e também devido a sua curiosidade conhecem e consultam os planos de animação que se encontram afixados na instituição, existindo alguns que questionam diariamente sobre as atividades programas.

**Tabela 12** - Resposta a questão 2-*"Realiza atividades de animação gerontológica"*

Questão 2	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	0	0 %
4-Concordo em parte	7	5,1 %
5- Concordo totalmente	130	94,9 %
Total	137	100%

Na questão 2 *"Realiza atividades de animação gerontológica"*, a maioria optou pela opção *"Concordo totalmente"* (94,9%) e 5,7% optou por *"Concordo em parte"*.

Tendo em conta que a maioria dos idosos sentem a necessidade de se manter ocupados, participam de forma voluntária nas atividades propostas. Contudo, existe alguma parte dos idosos que aguardam pelo decorrer da atividade para perceber qual a dinâmica que está a ser resolvida e posteriormente inserir-se na mesma.

**Tabela 13** - Resposta a questão 3-"Compreende o papel do animador no seu desenvolvimento pessoal"

Questão 3	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	10	7,3 %
4-Concordo em parte	35	25,5 %
5- Concordo totalmente	92	67,2 %
Total	137	100%

Com base na Tabela referida sobre a questão "*Compreende o papel do animador no seu desenvolvimento pessoal*", 67,2% idosos optaram pela opção "*Concordo Totalmente*", 25,5% "*Concordo em parte*" e com menos relevância 7,3% optou pela opção de "*Indiferente*". Ou seja, eles compreendem que de facto existe aspetos positivos para o seu dia a dia ao participarem nas atividades, contudo existe uma pequena parte dos idosos que considera indiferente o papel do animador.

**Tabela 14** - Resposta a questão 4-"Tem conhecimento dos benefícios da animação gerontológica"

Questão 4	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	0	0 %
4-Concordo em parte	2	1,5 %
5- Concordo totalmente	135	98,5 %
Total	137	100%

Segundo a Tabela 14, em que o investigador questiona -"*Tem conhecimento dos benefícios da animação gerontológica*" aos idosos, 98,5% optou pela opção "*Concordo Totalmente*" e 1,5% dos idosos optou por "*Concordo em parte*". Na realidade os idosos ao participarem nas atividades sentem se mais ativos e contribuem para o seu bem-estar generalizado.

**Tabela 15-** Resposta a questão 5-"Considera importante a existência de um animador na instituição onde se encontra"

Questão 5	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	0	0 %
4-Concordo em parte	5	3,6 %
5- Concordo totalmente	132	96,4 %
Total	137	100%

Face a Tabela 15, em que o investigador questiona aos idosos se "*Considera importante a existência de um animador na instituição onde se encontra*", a maioria dos idosos optou pela opção de "*Concordo Totalmente*" (96,4%) e 5 dos idosos optou pela opção "*Concordo em parte*" (3,6%). Sem dúvida que os idosos consideram o animador importante no dia a dia, tal como referencia a parte teórica em que o animador é visto como um amigo e confidente, para além de que ajuda o idoso a manter-se ativo e motivado.

**Tabela 16 -** Resposta a questão 6-"As atividades de animação que realizo satisfazem-no/a"

Questão 6	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	0	0 %
4-Concordo em parte	7	5,1 %
5- Concordo totalmente	130	94,9 %
Total	137	100%

De acordo a Tabela acima, em que o investigador questiona se "*as atividades de animação que realizo satisfazem-no/a*" a maioria (94,9%) optou pela opção "*Concordo Totalmente*" e cerca de 5,1% dos idosos optou pela opção "*Concordo em parte*".

Tendo em conta que existe uma planificação das atividades que são realizadas nas instituições, é da responsabilidade dos animadores ter em conta os gostos e interesses dos idosos conseguindo assim atividades que satisfaçam os mesmos.

**Tabela 17** - Resposta a questão 7-"Encontra benefícios para o seu bem-estar e saúde ao realizar as atividades de animação"

Questão 7	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	0	0 %
4-Concordo em parte	26	19 %
5- Concordo totalmente	111	81 %
Total	137	100%

De acordo com a questão 7, *"Encontra benefícios para o seu bem-estar e saúde ao realizar as atividades de animação"*, na Tabela 17, os idosos optaram, na maioria, pela opção *"Concordo Totalmente"* e cerca de 19% *"Concordo em parte"*. Indo ao encontro da revisão da literatura, podemos verificar que a realização de atividades de animação diariamente promove a saúde e bem-estar dos idosos. Sendo refletido diariamente este bem-estar, ao acordarem bem-dispostos e o perguntarem qual a atividade que vão realizar no dia.

**Tabela 18** - Resposta a questão 8-"Gosta de participar nas atividades de animação"

Questão 8	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	0	0 %
4-Concordo em parte	27	19,7 %
5- Concordo totalmente	110	80,3 %
Total	137	100%

Face a afirmação *"Gosta de participar nas atividades de animação"*, na questão 8, os idosos optaram pela opção *"Concordo Totalmente"* (80,3%) e 19,7% *"Concordo em parte"*.Recorrendo a observação dos idosos durante as atividades é notório que estes gostam de participar e interagem mais com os colegas, mostram-se mais animados e mais ativos.



**Tabela 19** - Resposta a questão 9-*"Gosta de atividades onde realizamos dinâmicas de grupo"*

<b>Questão 9</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	5	3,6 %
4-Concordo em parte	38	27,7 %
5- Concordo totalmente	94	68,6 %
Total	137	100%

De acordo a Tabela 19, referente a questão 9, *"Gosta de atividades onde realizamos dinâmicas de grupo"*, 68,6% optou pela opção *"concordo Totalmente"*, 28,7% optou por *"concordo em parte"* e cerca de 3,6% dos idosos optou pela opção *"Indiferente"*. Os idosos são pessoas muito afetivas, neste sentido gostam de interagir com os colegas, logo as atividades de dinâmicas de grupo são bem aceites pelos idosos. Existe partilha de afeto, interajuda e cria-se uma harmonia entre os utentes.

**Tabela 20:** Resposta a questão 10- *"Gosta de atividades de exercício físico-motor"*

<b>Questão 10</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	0	0 %
4-Concordo em parte	26	19 %
5- Concordo totalmente	111	81 %
Total	137	100%

Face a afirmação *"Gosta de atividades de exercício físico-motor"*, cerca de 81% dos idosos optou a opção *"Concordo Totalmente"* e 19% optou por *"Concordo em parte"*.

Apesar das limitações físicas dos idosos, estes tal como podemos verificar na tabela 20 gostam de participar em atividades de exercício físico, sentem-se com mais agilidade e mais aptos e ágeis nas atividades do dia a dia.

**Tabela 21** - Resposta a questão 11-"Gosta de atividades artísticas (trabalhos manuais)"

Questão 11	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	0	0 %
4-Concordo em parte	0	0 %
5- Concordo totalmente	137	100 %
Total	137	100%

De acordo a Tabela 21, cujo a afirmação é "*Gosta de atividades artísticas (trabalhos manuais)*" todos os idosos inquiridos optaram pela opção "Concordo Totalmente".

Visto que a totalidade da amostra gosta de realizar atividades artísticas, existe uma participação com grande empenho. Do qual gostam de apresentar os resultados finais dos trabalhos, sentindo se uteis e valorizados.

**Tabela 22** - Resposta a questão 12-"Gosta de atividades de socialização com exterior da instituição (envolvimento da comunidade)"

Questão 12	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	0	0 %
4-Concordo em parte	35	25,5 %
5- Concordo totalmente	102	74,5 %
Total	137	100%

De acordo com a Tabela acima, referente a afirmação "*Gosta de atividades de socialização com exterior da instituição (envolvimento da comunidade)*" 74,5% dos idosos optou pela opção "*Concordo Totalmente*" e 25,5% optou por "*concordo em partes*".

Os idosos por vezes sentem se restritos a instituição, neste sentido sempre que existem atividades no exterior são bem aceites e existe interesse. Para além de que os idosos gostam de conhecer e lembrar locais e monumento.

**Tabela 23** - Resposta a questão 13-"Gosta de atividades onde treina as suas capacidades cognitivas"

Questão 13	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	4	2,9 %
4-Concordo em parte	33	24,1 %
5- Concordo totalmente	100	73 %
Total	137	100%

Segundo a Tabela 23, com a afirmação "*Gosta de atividades onde treina as suas capacidades cognitivas*" 73% optou por "*Concordo Totalmente*" e 24,1% optou por "*Concordo em partes*".

As atividades cognitivas são uma mais valia para retardar o aparecimento de algumas patologias e tendo em conta que eles se preocupam com a sua saúde participam com interesse nas atividades.

**Tabela 24** - Resposta a questão 14-"Gosta de atividades relacionadas com a sua cultura e tradição"

Questão 14	N	%
1-Discordo totalmente	0	0 %
2- Discordo em parte	0	0 %
3-Indiferente	4	2,9 %
4-Concordo em parte	1	0.7 %
5- Concordo totalmente	132	99,3 %
Total	137	100%

Por fim, relativamente a afirmação "*Gosta de atividades relacionadas com a sua cultura e tradição*" 99,3% dos idosos optou pela opção "*Concordo Totalmente*", e 0,7% "*Concordo em partes*".

Visto que os idosos na maioria são provenientes de aldeias e valorizam muito os seus costumes e tradições sempre que são apresentadas atividades neste âmbito sentem a sua cultura valorizada e participam interventivamente na mesma.

- **Alfa de Cronbach**

Foi efetuado o estudo da confiabilidade do questionário hipotético com escala quantitativa do tipo *Likert* 5, ou seja, o questionário dos idosos institucionalizados, realizando o cálculo do *alfa de Cronbach*.

**Tabela 25:** Modelo Alpha de Cronbach

<i>Alpha de Cronbach</i>	<i>Nº de Itens</i>
0,844	14

O *Alpha de Cronbach* pretende estimar a confiabilidade de um determinado questionário aplicado numa pesquisa. Este mede a correlação existente entre as respostas de um questionário a partir da análise das respostas dadas pelos inquiridos, apresentando uma correlação média entre as perguntas.

O coeficiente  $\alpha$  é calculado a partir da variância dos itens individuais e da variância da soma dos itens de cada avaliador de todos os itens de um questionário que utilizem a mesma escala de medição. Os valores de  $\alpha$  variam de 0 a 1,0 e quanto mais próximo de 1,0 maior é a confiabilidade entre os indicadores. Se o coeficiente de *Cronbach* for superior a 0,7 podemos afirmar a confiabilidade da escala.

De acordo com o *Alpha de Cronbach*, apresentado na Tabela 25, a escala que foi apresentada aos sujeitos da amostra é confiável, visto que o valor face a este estudo o  $\alpha$  é 0.844, que é muito positivo em termos de consistência do instrumento.

### 3. Análise às entrevistas aos animadores, dirigentes

Para a realização deste estudo, foi necessário realizar três instrumentos distintos, para saber a opinião dos idosos institucionalizados, dos animadores e dos diretores técnicos de cada instituição em análise.

A análise de conteúdo foi utilizada na parte documental e nas entrevistas semiestruturadas perguntas em aberto, nos inquéritos por entrevistas em profundidade. Trata-se duma técnica valiosa de abordagem aos dados qualitativos, seja para complementar as informações obtidas por outras técnicas ou métodos, seja para descobrir novos aspetos do problema ou das perguntas de investigação (triangulação de dados e metodologias).

#### 3.1. Entrevistas aos animadores das instituições

Os animadores são um ponto fulcral no quotidiano dos idosos institucionalizados, para tal aplicámos uma entrevista semiestruturada com várias questões, tendo obtido as seguintes respostas (Anexo E).

Na questão 1, o entrevistador questiona se “*Considera importante o seu papel como técnico de animação sociocultural em lares de Idosos? Sim ou Não. Justifique a sua resposta*”, verificou-se que na totalidade dos animadores considera importante o seu papel como técnico de ASC em lares de idosos.

Os animadores justificaram a importância do papel do técnico de ASC afirmando: que um animador *“é dinamizador dos utentes e da instituição”; “são muito importantes no convívio, bem-estar, harmonia entre os utentes”; “que ocupam o dia a dia dos idosos, os motivam e os mantêm ativos dado valor aos seus conhecimentos”*. Foi destacado também que *“é fundamental a presença de um técnico de ASC, alguém que estimule os idosos”; “tem como principal objetivo valorizar as competências/saberes dos idosos, contribuindo para o seu bem-estar”*. *“O animador é o agente interventivo no dia a dia dos idosos proporcionando-lhes atividades, mantendo os idosos ativos”; “é uma forma de os idosos se manterem com melhor saúde, bem-estar físico e psicológico”; “dinamismo do dia a dia, visto que os idosos têm uma vida muito sedentária; “intervenção na ocupação do tempo livre dos idosos possibilitando pensamentos mais positivos”*.

Relativamente a questão 2: *“Na elaboração do plano de atividades de animação, quais os aspetos que tem em conta?”*, os animadores responderam que é fundamental para a realizar de um plano de atividades ter especial atenção a *“caraterização do público alvo e as suas preferências”, as “dificuldades de cada um dos idosos”, aos “aspetos motores e psíquicos”, aos “interesses, gostos, saberes culturais dos idosos”*. Contam também com as *“necessidades dos utentes os seus interesses e motivações”; “os hábitos do utente, a reação, os interesses”, “aspetos físico motores e psicológicos tendo em conta as dificuldades da própria idade”; “caracterização do grupo e a caracterização individual dos idosos para interagir e realizar atividades adequadas”; tendo “em conta as capacidades cognitivas, motoras dos idosos, procuro realizar atividades criativas, dinâmicas”, contudo “é fundamental valorizar os seus conhecimentos e ir de encontro aos seus gostos e preferências” e “é importante adaptar a atividade ao utente e ao grupo”*.

Face a questão 3: *“Caracterize quais os tipos de atividades que realiza na instituição?”* os animadores dão especial atenção as *“atividades cognitivas, físico-motoras, lúdicas”, a “trabalhos manuais”, a “dinâmicas de grupo, atividade física, expressão plástica, atividades de expressão oral/escrita”*.

A questão 4: *“Quais os métodos e estratégias que utiliza na realização das atividades?”* obtivemos diversos métodos e estratégias diferentes, mas todos concordaram que *“o mais importante é incentivar”*. *“A principal estratégia é motivar e, posteriormente realizar atividades do interesse dos idosos”; “ir ao encontro dos interesses dos idosos”, “recorrer a estratégias de motivação e despertar o interesse para a participação nas atividades”, “optar pelas atividades que eles mais gostam, neste sentido certamente que existe a participação dos utentes”; “conhece-los e fazer com que tenham confiança em nós para que dessa forma a interação seja mais positiva”, mas sem dúvida “é importante planejar, organizar e avaliar as atividades” antes que as executar; “conhecer os idosos e utilizar estratégias de motivação e participação nas atividades”, pois “e o animador deve conhecer bem os seus idosos para que desta forma consiga cativar os utentes na participação.”*

Relativamente a questão 5: *“Nas atividades programadas existe o envolvimento dos Idosos em programas e/ou atividades comunitárias locais/ou paroquiais? Faça*

*referência a algumas delas”, diversas atividades foram mencionadas destacando: “caminhadas na aldeia aos locais históricos, festas e romarias da aldeia”, “romarias, festas, missas”, “intercâmbios entre instituições, encontros intergeracionais”, “participação em algumas festas e feiras locais, apresentando trabalhos realizados pelos utentes”; “sempre que possível comparecer e convidar outras instituições para comemorar datas assinaladas”; “a participação em atividades culturais da aldeia, festas religiosas entre outras”; “principalmente ao nível de paróquias, como por exemplo os idosos participam nas festas religiosas da aldeia” e “intercâmbios entre instituições, encontros intergeracionais, feiras sociais.”*

Face a questão 6: *“São realizadas atividades intergerenciais com os Idosos? Sim ou Não. Considera-as importantes para os Idosos? Justifique”,* 14 animadores das instituições disseram que são realizadas atividades intergerenciais com os idosos, justificando que é *“importante porque convivem com outras idades e são momentos de partilha de afetos e conhecimentos”,* que *“são uma mais valia para possibilitar o contato intergeracional e criar uma dinâmica de partilha”,* considerando *“as crianças um grande incentivo para os idosos, a sua presença faz-lhes bem e anima-os”; “existe uma partilha de experiências entre as gerações”,* afirmando também que *“os idosos vêm nas crianças uma vontade de sorrir, de viver. trazem-lhe recordações positivas”; “os idosos gostam muito da companhia dos mais novos, proporcionando momentos de convívio”.* Face a estas atividades só houve um animador que apesar de achar importante, considera que os *“utentes ficam agitados após o contacto com as crianças.”*

Dos dois animadores que disseram quem não realizam atividades justificaram essa lacuna dizendo que *“ainda não surgiu essa possibilidade, mas no futuro pretende realizar e considero importante”,* e outro simplesmente respondeu que *“não são realizadas”* na instituição onde trabalha.

**Tabela 26** - Resposta a questão 6: “São realizadas atividades intergeracionais com os Idosos?”

Questão 6	N	%
Sim	14	87,5 %
Não	2	12,5 %
Total	16	100%

Na questão 7: *“Nas atividades que realiza tem o apoio e participação de familiares e/ ou cuidadores? Sim ou Não. Dê as suas razões”* a totalidade dos animadores respondeu que nas atividades tem apoio e participação de familiares e/ ou cuidadores, considerando que os *“familiares devem de fazer parte da instituição e do dia a dia dos utentes a sua participação é uma mais valia”,* sendo que *“é importante os idosos sentirem-se “protegidos” nas mais diversas ocasiões da sua vida na instituição”, “criar um ambiente familiar daí a participação dos familiares e cuidadores”, “é sempre importante ter a ajuda e apoio na realização das atividades, por vezes é mais motivador para os idosos”, “são por vezes os familiares um incentivo para que exista uma “força interior” para o idoso”; “é muito positivo os idosos sentirem a presença e apoio dos*

*familiares bem como dos cuidadores”; “é bom os familiares estarem presentes para percebem que existe empenho e dedicação aos idosos”; “manter os familiares próximos do idoso e incentiva-los a manterem-se ativos”; “são importantes no sentido de aconselhamento, é importante o elo de ligação para se sentirem apoiados”; “no dia Mundial dos Avós onde existiu a participação dos netos e no dia dos correios a participação dos familiares”; “é sem dúvida um enriquecimento para a atividade”.*

**Tabela 27** - Resposta a questão 7: “Nas atividades que realiza tem o apoio e participação de familiares e/ ou cuidadores?”

Questão 7	N	%
Sim	14	100 %
Não	0	0 %
Total	16	100%

Na questão 8: “Considera importante a participação dos familiares nas atividades de animação? Sim ou Não. Justifique”, todos os animadores afirmaram que é importante a participação dos familiares nas atividades de animação justificando que “os familiares devem de fazer parte do dia a dia do idoso e a sua participação nas atividades é um incentivo”, “porque todo o apoio é bem-vindo e assim o familiar tem uma visão das atividades desenvolvidas, são um apoio”, “o suporte familiar é fundamental, a partilha de sentimentos e emoções entre os familiares é importante”, “é uma forma de fomentar o contato com os familiares”; é muito importante para ambos idosos e familiares, porque existe uma envolvimento mais afetiva ente eles”; “possibilitar e incentivar a esse tipo de atividades é importante para os familiares e idosos”; “Os familiares são por vezes um apoio para que os idosos participem nas atividades com mais empenho”; “pois sentem que estão todos em família e apoiados.”

**Tabela 28** - Respostas a questão 8: “Considera importante a participação dos familiares nas atividades de animação?”

Questão 8	N	%
Sim	14	100 %
Não	0	0 %
Total	16	100%

Face a questão 9: “Realiza algum tipo de avaliação de forma a perceber o grau de satisfação dos Idosos para as atividades? Sim ou Não. Em caso afirmativo, quais os instrumentos o material de avaliação utilizado (s)?” 68.8% dos animadores responderam afirmativo, dizendo que é feito uma “listagem do número de participantes, registo fotográfico e visual”, é feito um “registo escrito tendo em conto os aspetos positivos e menos positivos que foram transmitidos pelos idosos”, “recorrendo



*ao diálogo com os utentes percebo o feedback da atividade e registo as sugestões” ; “análise visual e diálogos com os utentes e cuidadores para perceber se os utentes ficaram satisfeitos”; registos audiovisuais, aplicação de breves questionários, visualização e análise”; “recorrendo a questões aos utentes diretamente no sentido de perceber se gostaram da atividade”.*

**Tabela 29** - Resposta a questão 9: “Realiza algum tipo de avaliação de forma a perceber o grau de satisfação dos Idosos para as atividades?

Questão 9	N	%
Sim	11	68,8 %
Não	5	31,3 %
Total	16	100%

Ao perguntar aos animadores (Questão 10) *“Quais as principais dificuldades sentidas na realização das atividades de animação?”* foi enumerado *“Falta de empenho e vontade por parte dos idosos”, “a idade e as suas limitações, por vezes o estado psicológico dos utentes são algumas das dificuldades”, “as limitações físicas dos utentes”; “algumas dificuldades económicas e imprevistos do dia a dia da instituição”; “as dificuldades de cada idoso e a perda do contacto com as atividades de animação”; “por vezes os utentes acomodam-se e não interagem muito nas atividades”; “o desinteresse na participação das atividades”; “desmotivação dos utentes, dificuldade na deslocação, dos idosos” e a “falta de empenho e vontade por parte dos idosos.”*

Na questão 11: *“Em que medida os Dirigentes/diretores técnicos intervêm na elaboração do plano de atividades no âmbito sociocultural?”* consideram que *“o plano apresentado é analisado em conjunto e são realizadas alterações no sentido de enriquecer o mesmo”; “existe uma análise por parte da diretora técnica e posteriormente ajuste do plano”,* respondendo também que os Dirigentes/diretores técnicos *“ajudam sempre que necessário, dão opiniões sobre as atividades e ideias relevantes”, “dão opinião e apoiam/participam na sua realização”; “sugerem atividades e por vezes participam nas mesmas”; “intervêm de forma positivas, partilhando opiniões e ideias”.*

Por outro lado, alguns animadores consideram que os Dirigentes/diretores técnicos *“não intervêm, aceitam o plano de atividades que é por mim apresentado”.*

Ao colocar a questão 12 aos animadores se *“As atividades de animação contribuem para o aumento da satisfação e bem-estar dos Idosos? Justifique.”* Responderam que *“as atividades desenvolvidas têm essa mesma finalidade o bem-estar e a satisfação do idoso”; “sentem-se mais uteis no dia a dia, mais satisfeitos e ativos”; “aumento da autonomia”; “de um modo geral os utentes sentem-se melhor e mais satisfeitos com a sua vida visto que se encontram ativos”; “existem um espírito de alegria bem-estar e por vezes esquecem momentos menos bons”; “os utentes sentem-se melhor físico e*

*psicologicamente é possível observar isso mesmo”; “ sentem-se mais realizados e ocupados, mais satisfeitos no dia a dia, conseguindo diminuir o isolamento social”; “os idosos ficam satisfeitos de participar e isso interfere positivamente com o bem estar”.*

**Tabela 30** - Respostas a questão 13: “Considera que a formação que possui é suficiente para o desempenho das suas tarefas e atividades como animador?”

Questão 13	N	%
Sim	14	87,5 %
Não	2	12,5 %
Total	16	100%

Relativamente a questão 13: “Considera que a formação que possui é suficiente para o desempenho das suas tarefas e atividades como animador? Sim ou Não? Em que aspetos ou âmbito?”, cerca de 87,5% dos animadores respondeu que considera que a formação que possui é suficiente para o desempenho das suas tarefas e atividades como animador.

**Tabela 31** - Respostas a questão 14 “Considera importante ter formação complementar ou acrescida para a melhoria das sua tarefas e atividades como animador?”

Questão 14	N	%
Sim	13	81,3 %
Não	3	18,8 %
Total	16	100%

Na questão 14: “Considera importante ter formação complementar ou acrescida para a melhoria das sua tarefas e atividades como animador? Sim ou Não. Em que aspetos ou âmbitos?” 13 animadores consideram que ter formação na área de “psicologia”, “gerontologia”, “serviço social” poderiam melhorar as suas tarefas e atividades como animador, assim como “é importante participar em ações de formação na nossa área com o intuito de evoluir enquanto profissionais” e “enriquecer os conhecimentos de animação e as diversas técnicas de atuação”.

**Tabela 32** - Respostas a questão 15: “Em que grau considera relevante a sua intervenção na instituição onde se encontra?”

Questão 15	N	%
Muito relevante	13	81,3 %
Relevante	3	18,8 %
Total	16	100%

Por fim, relativamente a questão 15: *“Em que grau considera relevante a sua intervenção na instituição onde se encontra?”* 81,3% dos animadores considera que é muito relevante a sua intervenção na instituição onde se encontra, e 18,8% considera que é relevante.

### 3.2. Entrevistas aos Dirigentes e/ou Diretores Técnicos

Depois de efetuar o inquérito por entrevista aos animadores, a opinião dos diretores técnicos de cada instituição em estudo é fundamental, do qual obtivemos as seguintes respostas.

A primeira questão da entrevista questionava *“Qual o tipo de vínculo laboral/regime contratual do técnico de animação sociocultural? Caso seja a tempo parcial faça referência ao número de horas semanais”* podemos verificar que só duas animadores estão a tempo parcial, com 3/ 4 horas semanais, dos animadores que estão a tempo inteiro, três estão a realizar um estágio profissional.

Na questão 2- *“Desde que data se encontra o técnico de animação sociocultural na instituição”* (Tabela 13) podemos verificar que os animadores que trabalham nas instituições têm 1 ano (25%), 2 e 3 anos (18,8%) de experiência, com menos destaque 4 anos de experiência (12,5%).

Na questão 3- *“Considera importante a presença do técnico de animação sociocultural em lares de idosos? Justifique.”*, as diretoras em análise consideram que *“Os animadores são os principais intervenientes no dia a dia dos idosos”,* sendo estes, *“um elemento chave junto dos idosos, são muitas vezes os seus confidentes”, “É fundamental que exista um animador nestas instituições para que os idosos realizem atividades diariamente”, “É importante visto que o animador deve estimular a participação ativa dos idosos, mantendo-os ativos”, “É importante para realizar atividades de animação, motiva-los para a sua participação. É o animador uma companhia”, “É importante a ocupação dos tempos livres, estimulação sensorial, motora e cognitiva entre outros”; “os animadores que dão “vida” aos utentes bem como à instituição”, “É uma mais valia para ocupar o tempo livre dos idosos”; “os idosos necessitam de ocupar os seus tempos livres e têm direito a lazer e a atividades de animação.”*

Face a questão 4 – *“Qual o papel do técnico de animação sociocultural para idosos?”* obtivemos várias respostas *“o animador tem que motivar e incentivar os idosos na participação ativa do dia a dia, faze-los sentirem-se úteis”, “dinamizar atividades no interior e no exterior da instituição, com a finalidade de manter os idosos ativos”, “estimular os utentes, elaborar e executar um plano de intervenção, recorrendo a técnicas culturais, desportivas, lúdicas” e “fomentar relações, intervir no quotidiano do idoso, proporcionando-lhe atividades de bem-estar”; “estimular uma postura ativa e participativa com base na promoção da relação interpessoal e da participação do idoso”; “planear e organizar atividades de animação com vista a promover um estilo de*

*vida saudável no idoso”; “organizar atividades que vão de encontro aos interesses dos idosos”; “proporcionar-lhes acompanhamento, momentos de lazer, animação, trabalhando as suas habilidades e potencialidades”; “desenvolver a auto estima e confiança, com atividades sociais, culturais, educativas, despertar o interesse nos idosos”*

Ao colocar a questão (questão 5) aos diretores das instituições *“Indique pelo menos três das principais características de um técnico de animação sociocultural”*, as respostas foram idênticas focando: *“Dinamismo”, “criatividade”, “bem-disposto”; “polivalente”; “observador”; “incentivo”, “comunicativo”, “perspicaz”, “responsável”, “dedicado” e “ativo”, “gerir conflitos, ser bom ouvinte”.*

Na questão 6 – *“Explique as razões pelas quais o técnico de animação sociocultural deve programar e organizar as atividades com os idosos?”* os diretores deram diversas respostas das quais: *“Programar, organizar as atividades é uma mais valia existem aspetos nos utentes, na instituição que têm de se analisar”, “as atividades devem de ser programadas diariamente”, “Para que vá de encontro aos interesses de cada um individualmente e em grupo como forma de socialização”, “na intervenção com idosos é importante planejar as atividades para que sejam do seu agrado”, “para conseguir ter um maior “rendimento” do seu trabalho e também para ir de encontro aos gostos dos idosos”; “é importante para que dessa forma vá de encontro às necessidades do grupo”; “é importante planejar visto que os idosos são pessoas com características específicas e é importante uma boa organização”; “independentemente da atividade é de todo importante organizar, para que a mesma seja realizada com sucesso”; “cada grupo de idoso tem as suas características, os seus gostos, é importante organizar as atividades nesse sentido.”*

Na questão 7, ao perguntar se *“Existe um plano de atividades de atividades?”*, todos os lares possuem um plano de atividades.

**Tabela 33** - Resposta a questão 7- *“Existe um plano de atividades de animação?”*

<b>Questão 7</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim	14	100 %
Não	0	0 %
Total	14	100%

Face a questão 8 – *“Considera que globalmente as atividades de animação são adequadas aos idosos da sua instituição?”*, todos os diretores consideram que as atividades de animação são adequadas aos idosos, focando que *“as atividades são adequadas às características, capacidades e potencialidades dos idosos presentes na instituição”, “as atividades são planeadas tendo em vista melhorar a sua qualidade e vida e facilitar a sua inserção e interação”, as atividades vão de encontro os interesses e gostos dos idosos”, “procura-se que vá de encontro às suas capacidades e interesses”.*

Na questão 9 – *“Nas atividades programadas existe o envolvimento dos Idosos em programas e/ou atividades comunitárias locais/ou paroquiais? Faça referência a algumas dessas atividades”*, os diretores enumeram diversas atividades das quais: *“Bailes, festas da comunidade, dias festivos, intercâmbios com outras instituições”, “Atividades paroquiais, como eucaristias, confissões. Também existe a participação em datas comemorativas”, “Intercâmbios entre instituições, feiras sociais e encontros intergeracionais”, “Atividades locais, feiras tradicionais, festa de natal organizada para toda a comunidade”, “trico social”, “passeios lúdicos e culturais, e a realização de atividades no sentido de aproximar os familiares à instituição”; “Missas na aldeia, festas populares, intercâmbios com outras instituições, caminhadas”, “dia da criança, festa de carnaval, circo desenvolvido no centro escolar local, festa de natal”, “principalmente missas e festas religiosas bem como datas assinaladas”, “atividades comunitárias ou parcerias com grupos de teatro, biblioteca, escolas entre outras.”*

Relativamente a questão 10 – *“Considera que existe um bem-estar/satisfação e interesse por parte dos idosos, na realização das atividades de animação? Justifique.”* (Tabela 25) Todos os diretores têm uma opinião positiva acerca das atividades de animação, justificando que *“as atividades contribuem para o bem-estar dos idosos”, “demonstram interesse na realização das atividades de animação, revelam satisfação ao participar nas atividades”,* do qual *“a maioria dos utentes participam nas atividades com interesse e motivação sentindo-se mais satisfeitos no dia a dia”*. Com estas atividades *“os utentes sentem-se bem a participar nas atividades, partilham sorrisos e fazem comentários positivos”* com estas atividades *“os utentes ficam bem-dispostos, mais comunicativos e dinâmicos”, “sentem-se satisfeitos e orgulhosos dos trabalhos que realizam”, “existe um espírito de bem-estar geral, existe o empenho dos utentes e o comentário dos familiares são positivos”*. Foi possível ainda perceber que *“os idosos interessam-se bastante na realização das atividades porque são estimulados para a participação”* do qual *“existe um bom relacionamento entre idosos e a animadora o que facilita o interesse e a satisfação deles ao participar”, “apesar da baixa escolaridade dos utentes, os idosos interessam-se muito pelas atividades desenvolvidas”*.

**Tabela 34** - Resposta a questão 10 *“Considera que existe um bem-estar/satisfação e interesse por parte dos idosos, na realização das atividades de animação?”*

Questão 10	N	%
Sim	14	100 %
Não	0	0 %
Total	14	100%

Na questão 11- *“Em que grau considera relevante a intervenção do técnico de animação sociocultural, na instituição?”* (Tabela 34), cerca de 85,7% dos diretores técnicos consideram muito relevante a intervenção do técnico de ASC, na instituição.

**Tabela 35** - Resposta da questão 11 - “Em que grau considera relevante a intervenção do técnico de ASC, na instituição?”

<b>Questão 11</b>	N	%
Muito relevante	14	85,7 %
Relevante	2	14,3%
Indiferente	0	0 %
Pouco relevante	0	0 %
Irrelevante ou dispensável	0	0 %
Total	14	100%

Face a questão 12 – “Como classifica os resultados obtidos pelo trabalho/atividades de animação realizado em termos de eficácia na instituição?” (Tabela 35), cerca de 85,7% classificam os resultados obtidos de forma muito positiva.

**Tabela 36** - Resposta a questão 12 “Como classifica os resultados obtidos pelo trabalho/atividades de animação realizado em termos de eficácia na instituição?”

<b>Questão 12</b>	N	%
Muito Bom	14	85,7 %
Bom	2	14,3%
Razoável	0	0 %
Fraco	0	0 %
Medíocre	0	0 %
Total	14	100%

Na questão 13 – “Que tipo de atividades considera importantes na intervenção do animador sociocultural na instituição?”, todos os diretores enumeraram diversas atividades das quais destaco: “os passeios, a ginástica, os trabalhos manuais, a culinária”, “atividades ao ar livre, lúdicas, de estimulação cognitiva e físico motoras.”, Além dessas destacam ainda que “todas as atividades realizadas são uma mais valia para os idosos”, “integrem o maior número de utentes, com o intuito de estarem ocupados e de prevenir demências”, “as atividades que mais se são as relacionadas com os seus costumes”, pois “os utentes valorizam a música, dança, teatro, eventos sociais, comunitários, visitas históricas, passeios”, com isto, foi possível ainda perceber que “Todas as atividades são importantes, visto que promovem o bem estar do idoso”, “as quais se identifiquem, jogos da sua meninice, que façam recordar os seus tempos” e “têm como objetivo desenvolver as capacidades e competências dos idosos.”

Na questão 14 “Considera a formação do animador da sua instituição suficiente para a dinamização de atividades?”, todos dos diretores técnicos consideram que a formação dos seus animadores é suficiente.

**Tabela 37** - Resposta a questão 14 “Considera a formação do animador da sua instituição suficiente para a dinamização de atividades?”

Questão 14	N	%
Sim	14	100 %
Não	0	0 %
Total	14	100%

Por fim, na questão 15 “*Como considera o relacionamento social do técnico de animação sociocultural com os Idosos*” (Tabela 37), todos os técnicos (100%) considera o relacionamento entre o animador e os idosos muito bom.

**Tabela 38** - Resposta a questão 15 “Como considera o relacionamento social do técnico de ASC com os Idosos”

Questão 15	N	%
Muito Bom	14	100 %
Bom	0	0%
Razoável	0	0 %
Fraco	0	0 %
Medíocre	0	0 %
Total	14	100%

## 4.Triangulação dos Resultados

Neste tópico serão apresentados e discutidos os principais resultados desta investigação. Assim, tendo presente a revisão bibliográfica e com base nos dados recolhidos, nomeadamente a observação e os questionários, procurou-se analisar e refletir as opiniões dos idosos, dos animadores e diretores das instituições sobre a animação gerontológica.

Após a apresentação e análise dos resultados obtidos dos questionários realizados, procede-se agora a uma reflexão crítica dos principais aspetos e pontos de discussão desta investigação. Participaram neste estudo 14 instituições, 11 são IPSS e 3 Privadas. Destas instituições, participaram 16 animadores, 14 diretores por e por último, 137 idosos.

A conveniência deste estudo relaciona-se com o facto de privilegiar a opinião dos idosos institucionalizados quanto ao seu quotidiano em termos de atividades de ASC. Pretende-se ainda perceber a dinâmica das atividades de ASC nas instituições de idosos, a satisfação dos idosos institucionalizados quanto as atividades de animação desenvolvidas e qual a importância e o papel dos animadores socioculturais nas diferentes instituições de idosos do concelho da Guarda.



Quanto às variáveis sociodemográficas da amostra, nomeadamente a idade dos idosos, a sua média é de 78 anos, sendo que a idade mínima é de 67 anos e a idade máxima de 91 anos. Quanto aos animadores, a idade média é de 30 anos. Sendo que idade mínima é de 21 anos e a máxima é de 45 anos. Os diretores técnicos, a idade média é de 33 anos de idade, sendo que a idade mínima é de 23 anos e a idade máxima é de 37 anos de idade.

A amostra em estudo é essencialmente feminina, 81% nos idosos, 100% nos animadores e diretores técnicos.

Foram registadas na amostra profissões distintas, no entanto, existem três que se destacam: agricultores (29,9%), a profissão de domésticas (18,2%) e pastores (17,5%). A elevada percentagem de idosos da amostra que outrora desempenharam funções de âmbito profissional na agricultura e domésticas, do qual se encontra justificação no facto de ser uma região centro fortemente ligado a agricultura.

Relativamente à escolaridade da amostra, podemos verificar que em relação aos idosos cerca de 27.7% tem a 2ª classe e 18.2% não tem qualquer escolaridade, quanto aos animadores e diretores técnicos têm ensino superior, ou seja, licenciatura (56.3%) e mestrado (85.7%) respetivamente. Sendo que 37.5% dos animadores conclui a sua escolaridade no IPG.

Em termos gerais, os animadores da amostra trabalham numa instituição a tempo inteiro (87.5%) e cerca de 25% só está a executar funções há 1 ano e 18.8% dos animadores há 2 ou 3 anos.

Quando questionados em relação ao conceito ou definição de plano de animação, a maioria dos idosos da amostra disseram que têm conhecimento destas atividades (89,8%). Só cerca de 10,2% não têm conhecimento deste tipo de atividades. As atividades realizadas possibilitam um incremento na melhoria da vida dos idosos, em todos os sentidos e em todos os níveis (Cramês, 2012).

Com este trabalho deparámo-nos com a existência de atividades nos lares, assim como de conhecimentos e experiências dos profissionais na área da ASC.

Os idosos dos lares em estudo mostram interesse, empenho e satisfação (94,9%) em participar nas atividades (94,9%), demonstrando confiança nas suas habilidades. Demonstravam também melhoria na autoestima que é produto do seu processo de institucionalização e das representações construídas em relação aos idosos. Por vezes, a satisfação e interesse por aprender ligada à pouca saúde dificultam a interação dos idosos nas atividades.

Com o aumento da população mais idosa, é importante a sociedade criar espaços próprios para os idosos poderem aproveitar o seu tempo com atividades e relações interpessoais que mais lhes interessem, nos seus próprios modos e tempos (Correia, 2013).

O papel das instituições e dos animadores dos idosos a conhecer melhor os seus idosos e a responder às suas necessidade e desejos cognitivos e emocionais, tendo

também em conta as suas necessidades alimentares e de higiene. E é neste ponto que o trabalho em ASC se torna fulcral no funcionamento da vida saudável e otimista dos idosos (Correia, 2013).

Sendo que a opinião dos idosos, neste estudo, é fundamental, e ao realizar o questionário foi possível perceber que na maioria dos idosos considera que as atividades no seu dia a dia trazem benefícios para o bem-estar e saúde (81%), considerando ainda que o papel do animador é fundamental no seu desenvolvimento pessoal (67,2%). Só cerca de 7, 3% dos idosos inquiridos acham indiferente que o papel do animador.

O autor Costa (2014) considera que por vezes, as atividades desenvolvidas nas instituições, são pouco diversificadas, nem sempre são pensadas para responder aos diferentes interesses dos utentes, pois trata-se de um grupo muito heterogéneo, sendo necessário fazer-se diagnósticos psicossociais aos idosos para que o conhecimento sobre eles seja mais aprofundado.,

Foi possível ainda perceber que a maioria gosta de participar nas atividades propostas pelo animador (80,3%), igualmente na participação em dinâmicas de grupo (68,6%); nas atividades físicas (81%); nas atividades artísticas (trabalhos manuais) (100%) e na socialização com o exterior (74,5%).

O comportamento humano em espaços abertos ressaltam que estar ao ar livre favorece o bem-estar físico e mental, refletindo positivamente na saúde e na qualidade de vida, notadamente dos idosos, devido à variedade de estímulos e às oportunidades de socialização oferecidas por esses ambientes.

As atividades estimulam a vida dos idosos institucionalizados ao nível mental, físico e afetivo, fomentando o envelhecimento bem-sucedido e revelando uma melhor qualidade de vida no lar.

No seguimento desta linha de pensamento, é igualmente importante ter em conta a opinião dos animadores.

De modo geral, todos os animadores consideram o seu papel fulcral para o quotidiano dos idosos institucionalizados, uma vez que o seu principal objetivo é valorizar as competências/ saberes dos idosos, contribuindo para o bem-estar. Os animadores são importantes na medida que dinamizam os utentes e a instituição, criando harmonia, convívio e bem-estar entre os utentes. Uma vez que estes utentes têm uma vida muito sedentária, a intervenção de um animador permite que os utentes passem mais tempo ativos e motivados.

Contudo, torna-se, importante valorizar e promover a qualidade de vida dos idosos, a sua autonomia e estimulação motora e intelectual, insistindo no princípio de participação em atividades ocupacionais de enriquecimento e entretenimento social que ajudem a promover o envelhecimento ativo, mesmo sendo o idoso um idoso institucionalizado (Cramês, 2012).

Para a realização de atividades junto dos idosos é necessário ter em consideração as dificuldades, interesses, gostos e saberes culturais de cada idoso, é também relevante ter especial atenção aos aspetos motores e físicos de cada utente, assim como as preferências de cada um de modo a conseguir satisfazer todos os utentes. Pois é fundamental adaptar as atividades aos utentes.

Existem inúmeras atividades que se fazem junto dos idosos, contudo, nas instituições em estudo, os animadores optam por dinâmicas de grupo, trabalhos manuais, atividades de expressão plástica, atividades de expressão oral/escrita, assim como atividades cognitivas, físico-motoras e lúdicas.

Motivar e incentivar são os principais objetivos dos animadores, para tal é necessário os animadores optarem por atividades que os idosos gostam mais, indo ao interesse dos mesmos. Conhecer os idosos e fazer com que estes tenham confiança no animador é fundamental para que haja uma interação positiva nas atividades, para isto, é importante planejar, organizar e avaliar as atividades antes de as executar.

Foi possível perceber juntamente com os questionários realizados pelos animadores que os idosos gostam das atividades programadas fora da instituição, ou seja, caminhadas, missas, festas e romarias das aldeias, encontros intergerenciais e intercâmbios entre instituição são sempre bem-recebidas pelos idosos. Estar ao ar livre favorece o bem-estar físico e mental, refletindo positivamente na saúde e na qualidade de vida, notadamente dos idosos, devido à variedade de estímulos e às oportunidades de socialização oferecidas por esses ambientes.

Quanto as atividades intergerenciais com os idosos, os animadores consideram que as crianças são um grande incentivo para os idosos, a presença dos mais novos faz lhes bem e anima-os, pois, são momentos de partilha de afeto e de conhecimento. Neste tipo de atividades, por vezes alguns idosos ficam agitados após o contacto com as crianças.

Os programas e atividades intergeracionais segundo Lima (2006) são grandes incentivadores para as diversas gerações participarem significativamente, na sua comunidade e no seu mundo; os participantes aprendem a ser sensíveis, compreensivos, respeitosos e podem crescer confortavelmente com as diferenças e semelhanças individuais entre eles e, ao mesmo tempo, enfraquecer qualquer tipo de discriminação.

É possível que a criança encontre no idoso um interlocutor mais paciente, que estimule o potencial narrativo da criança. A criança, por sua vez, pode contribuir com seu discurso rico em fantasia e ludicidade ao processo de significação das experiências de vida do idoso (Brandão, Smith, Sperb & Parente, 2006).

É importante os idosos sentirem-se “protegidos” em diversas ocasiões da sua vida na instituição, por isso os familiares são um incentivo nas atividades de animação, pois ajuda os idosos a manterem-se ativos e motivados. Os familiares são igualmente importantes no sentido de aconselhamento, o elo de ligação para se sentirem

apoiados. No geral, todos os animadores consideram que o “suporte familiar” é fundamental porque existe uma envolvimento mais afetiva entre eles. Consideram ainda que os familiares são por vezes um apoio para os idosos participarem nas atividades com mais empenho, pois sentem-se em família e apoiados.

Navarro & Marcon (2006) com o seu estudo verificaram que os idosos revelaram que os poucos momentos de convivência não são explorados, e que isto constitui fonte de insatisfação e tristeza em seu retorno para casa. Este fato por si só evidencia a necessidade de um trabalho multidisciplinar junto às famílias destes idosos, no sentido de sensibilizá-las quanto a importância da inserção do idoso na vida familiar. Aos profissionais também é atribuída a função de estar junto destas famílias para estimular e encontrar meios de promover a inserção do idoso no convívio da família de maneira harmoniosa e sem, necessariamente, significar sobrecarga para os outros membros e para a família como um todo.

Realizar atividades junto dos idosos nem sempre é fácil pois existe, falta de empenho, vontade por parte dos idosos, desinteresse, desmotivação, falta de vontade, as limitações físicas de cada um, algumas dificuldades económicas, a idade e estado psicológico.

Os diretores técnicos das instituições ajudam sempre que necessário na elaboração e execução do plano de atividade, dando opiniões sobre as atividades sobre as atividades e ideias relevantes.

Em suma, face as atividades de animação os idosos sentem-se mais realizados, mais ativos, ocupados, sentem-se mais úteis no quotidiano, conseguindo diminuir o isolamento social. Isto é suportado pela revisão da literatura em que os autores Navarro e Marcon (2006) consideram que existe um grau de satisfação muito grande entre os idosos que passam o dia numa instituição, devido às atividades que realizam, a interação com os colegas e o carinho das pessoas responsáveis, se tornando uma importante opção de investimento do sistema de saúde, visto que se os idosos se sentem bem e satisfeitos, muitas doenças podem ser prevenidas ou melhor controladas, desafiando assim o acesso constante aos sistemas de saúde.

A opinião dos diretores/Dirigentes técnicos das instituições também é importante, contudo face ao questionário e a breves diálogos foi possível perceber que estes consideram os animadores os principais intervenientes do dia a dia dos idosos, sendo estes muitas vezes os seus confidentes. Consideram que o animador é uma companhia, para tal é necessário ocupar-lhes os tempos livres, mantendo-os ativos diariamente, estimulando as capacidades sensoriais, cognitivas e motoras.

Tal como os animadores, os diretores técnicos também consideram que o papel do animador é fundamental, tendo que motivar e incentivar os idosos na participação ativa do dia a dia, fazendo-os sentir mais ativos. Desenvolver a auto estima com atividades sociais, culturais e educativas, despertando o interesse nos idosos, sendo igualmente, fundamental estimular os idosos a uma postura ativa e participativa com base na promoção de relações interpessoais.

Os diretores técnicos consideram que um animador de ser: dinâmico, criativo, polivalente, ativo, bom ouvinte, saber gerir conflitos, bem-disposto, incentivo, responsável, perspicaz, dedicado e observador.

Programar e organizar as atividades é uma mais valia, pois existem aspetos nos utentes e na instituição que têm que se ter em conta para que as atividades vão de encontro aos interesses de cada idoso e em grupo como forma de socialização, de forma a que os animadores tenham um maior rendimento no seu trabalho e que os idosos fiquem satisfeitos.

Ter um plano de atividades bem estudado e organizado é fundamental numa instituição pois todas as atividades têm que se adaptar as características, capacidades e potencialidades de cada idoso, de modo a melhorar a qualidade de vida e facilitar a inserção e interação entre o animador e os idosos.

Os diretores técnicos destacam diversas atividades que realizam, das quais: bailes, festas da comunidade, dias festivos, intercâmbios com outras instituições, atividades paroquiais, como eucaristias, confissões, também a participação em datas comemorativas, feiras sociais e encontros intergeracionais, atividades locais, feiras tradicionais, festa de natal organizada para toda a comunidade, trico social, passeios lúdicos e culturais, e a realização de atividades no sentido de aproximar os familiares à instituição, caminhadas, atividades comunitárias ou parcerias com grupos de teatro, biblioteca, escolas entre outras.

Em suma, de modo geral todos os diretores consideram que o relacionamento entre o animador e os idosos muito bom, sendo esta interação muito importante para os animadores, idosos e para a instituição.

## CAPÍTULO IV - PLANO DE INTERVENÇÃO

O plano de intervenção prendeu-se com a necessidade de repensar estratégias no plano social para um sector da população que tem vindo a crescer cada vez mais e que é tantas vezes estereotipado negativamente e desvalorizado considerando-se importante contribuir para o bem-estar e para a qualidade de vida dos idosos (Carvalho, 2013).

O mesmo é elaborado tendo em conta os resultados da investigação, as observações realizadas ao longo do estudo e os dados recolhidos. Tendo como objetivo principal apresentar propostas de atividades mais abrangentes, que enriqueçam o plano anual de atividades e que promovam uma melhoria e uma intervenção mais dinâmica nos idosos institucionalizados promovendo a melhoria da qualidade de vida.

Assim sendo, as atividades que apresentamos fazem parte do Plano de Animação a Idosos para Melhor Conviver em Qualidade (PAIMC) (ANEXO G), pretendemos colmatar algumas das necessidades observadas neste âmbito e proporcionar aos idosos institucionalizados uma melhor qualidade de vida de forma a satisfazer as necessidades e expectativas dos seus utentes e contribuir para a sua qualidade de vida.

Sendo assim, apresentamos um PAIM, cujo objetivo é dinamizar o dia a dia dos idosos institucionalizados de modo a sentirem-se satisfeitos com a realização das atividades.

Este plano será desenvolvido através das seguintes propostas de atividades:

- Atividades intergeracionais (participação com escolas do ensino básico, lares de infância e juventude)
- Clube de Teatro: “Animador por um dia” (ANEXO H)
- Criação e manutenção de uma horta/jardim na instituição (ANEXO I)
- Criação de um grupo de rancho (ANEXO J)
- Ateliê de Estimulação Cognitiva (ANEXO K)
- Ateliê de Costura: As rendas da minha janela (ANEXO L)
- Dinâmicas de Grupo (Jogos de mímica e de imagens) (ANEXO M)
- Intercâmbios temáticos entre instituições seniores, torneios entre utentes (jogos tradicionais) (ANEXO N)
- Caminhada com Piquenique (ANEXO O)
- Chá com História (ANEXO P)
- A Minha Profissão (cada um dos utentes representa e explica a sua profissão) (ANEXO Q)

A escolha das atividades propostas como foi comentado anteriormente justifica-se pelos resultados obtidos no estudo, contudo, este modelo de plano de atividades de animação encontra-se a ser realizado durante o período de um ano, teve início em janeiro de 2016 com o seu termino a dezembro de 2016 no L7, propondo ainda que, após o seu término sejam concretizados os seguintes procedimentos de avaliação, de modo a verificar a satisfação, ou insatisfação, dos idosos em relação às atividades:

- ✓ Número de idosos participantes nas diversas atividades, para assim verificar o nível de adesão, por parte dos utentes da instituição;
- ✓ Grau de satisfação dos utentes da instituição, o qual será analisado através da realização de um inquérito de satisfação relativo às atividades, para avaliar a satisfação dos idosos, bem como determinar os seus benefícios, aspetos positivos e os aspetos a corrigir.

As atividades do PAIMC que foram realizadas englobam as diversas áreas apresentadas anteriormente no respetivo plano. As mesmas foram bem aceites e realizadas com empenho pelos utentes do L7. Os idosos da instituição em causa têm contacto com atividades de Animação já há diversos anos de tal forma que existem utentes que questionam “O que vamos fazer hoje?” e que por iniciativa própria consultam o plano de atividades afixado na instituição para terem conhecimento do que irá decorrer ao longo do dia.

Como cada idoso individualmente apresenta as suas características, as suas limitações, é compreensível e aceitável que existam pessoas que se motivem mais em algumas atividades e um pouco menos em outras. Como por exemplo existem pessoas que devido às suas limitações físicas preferem atividades mais institucionais do que atividades mais direcionadas para o exterior da instituição.

De tal modo que existem idosos mais reservados e preferem atividades mais individuais do que atividade em grupo.

Cada idoso tem as suas características e é importante que o animador as respeite e propicie atividades variadas, no sentido de ir ao encontro dos gostos e interesses dos idosos, tal como é possível verificar no plano de intervenção.

Uma das atividades que até à presente data se revelou com um maior impacto motivacional foi o Ateliê de Costura: as rendas da minha janela, bem como a atividade relacionada com A Minha Profissão. As rendas fazem parte da história e da identidade das pessoas e das regiões, foi apresentada esta atividade aos idosos em que recordando e relembando as rendas que existiam nas suas janelas e mesmo outro tipo de rendas que faziam em tempos passados as fizessem, as partilhassem com os colegas e vivessem momentos de convívio e de partilha entre eles.

Até mesmo os elementos do género masculino que não colaboraram na atividade visto que a mesma está diretamente relacionada com as Senhoras, faziam comentários positivos e partilhavam história das colchas e das rendas que as esposas fizeram com tanto carinho e dedicação para os seus filhos e familiares e comentam



“ainda existe lá em casa uma arca cheia de rendas.” Por outro lado, ficamos também muito satisfeitos com a opinião dos familiares que apreciaram esta atividade e elogiaram os trabalhos realizados.

Certamente que esta atividade vai dar ainda muitos frutos e vai ser ajustada ao plano de atividades de animação anual com o intuito de ter continuidade.

Inúmeras vezes em conversas banais do dia a dia nos encantamos com os relatos das profissões partilhadas pelos idosos. Por vezes sentimos que os idosos se comovem nestas partilhas, falar das suas profissões ou mesmo representa-las é para eles um reviver os seus tempos passados, contam como eram difíceis os tempos passados e que era preciso trabalhar muito para se conseguir poupar algum dinheiro.

A representação das profissões foi também uma mais valia para os idosos, são sem dúvida momentos de partilha que lhes dão vida, e no fundo sentem que são valorizados e que existe interesse no seu passado e nas suas histórias de vida.

Cada animador no seu dia a dia, mediante as características dos seus utentes deve ajustar e adaptar o plano de atividades e sempre que necessário intervir com planos de intervenção no sentido de enriquecer a sua atividade profissional e enriquecer também os utentes com os quais trabalha, proporcionando uma melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Por conseguinte, o Programa de Intervenção em ASC ou Animação gerontológica pretende manter sempre ativos os idosos institucionalizados, interessados e em contacto com os outros. Cada idoso deve incutir em si comportamentos saudáveis, que permitam um envelhecimento normal e saudável tais como:

- querer aprender e evoluir, adaptar-se e modificar-se a novas situações;
- apelar à criatividade e invenção;
- criar novas e significativas relações de amizade;
- empenhar-se em causas e alargar o campo das experiências socioculturais;
- evitar o isolamento;
- cultivar a alegria de viver.

Já dissemos que haverá que ter em conta as dificuldades de alguns idosos em adaptar-se e/ou integrar-se no lar residencial. Nessa fase do acolhimento, a estrutura residencial deve estar preparada para acompanhar o idoso nas diversas fases da sua adaptação, ajudando o idoso a integrar-se. Normalmente, o impacto emocional é muito forte para a pessoa e família, devido às profundas modificações na integração. Assim, a estrutura residencial deve estar preparada, ter presente e conhecer a história de vida, a personalidade, o relacionamento com os familiares e comunidade, os seus hábitos e gostos, as suas angústias e dificuldades.

A maioria dos equipamentos destinados a idosos (rede) não têm em consideração os desejos e motivações dos utentes, limitam-se a dar resposta às necessidades fisiológicas e esquecem e/ou reprimem as do nível social, cultural/educativo, afetivo-

emocional e sexual. Os cuidadores (formais, informais) têm falta de sensibilidade para a especificidade da experiência de cada indivíduo e não proporcionam serviços individualizados, obrigando os utentes a viverem de acordo com as normas restritivas, impostas pelo equipamento.

Quando o idoso entra para um lar de idosos, os seus desejos, os seus direitos à autonomia são desvalorizados, o que é importante para os cuidadores formais da instituição é manter, assegurar as necessidades físicas da pessoa, assumir a responsabilidade pelo bem-estar dos utentes.

A institucionalização tem os seus riscos e perigos que podem intervir de uma forma negativa na vivência do idoso num lar (Fernandes, 2000), daí a importância de projetos (plano, programas) de intervenção no âmbito sociocultural, socioeducativo ou sociocomunitário (intergeracional). É essencial a estrutura residencial ter como centro de intervenção o idoso, ele é o emissor e o recetor de todo o processo.

## CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

O processo de envelhecimento provoca inúmeras alterações na vida do idoso, neste sentido, na sociedade atual os familiares deparam-se com inúmeras dificuldades no acompanhamento das pessoas mais idosas recorrendo muitas vezes à institucionalização.

As instituições de idosos têm que empenhar-se no acolhimento dos idosos na instituição bem como no convívio do idoso com pessoas próximas, familiares e amigos, de forma a contornar os sentimentos de isolamento que muitas vezes se faz sentir aquando do afastamento da sua residência. Para que exista este apoio é de todo importante a presença de um animador sociocultural na instituição que proporcione dinamismo e motivação no dia a dia do idoso e incentive e promova o contato do idoso com os seus familiares e amigos.

Neste sentido a presente investigação tem como principal objetivo compreender o quotidiano em termos de ASC dos idosos institucionalizados. Tendo em conta os objetivos específicos foi possível perceber a dinâmica das atividades, verificar a satisfação dos idosos face as diversas atividades desenvolvidas e compreender a importância e o papel dos animadores socioculturais nas diferentes instituições para idosos do concelho da Guarda.

Para além dos idosos foi também nosso interesse perceber qual a opinião dos próprios animadores e dos diretores técnicos sobre a intervenção das atividades de animação nas diversas instituições que participaram no estudo.

Os animadores que participaram neste estudo foram no total de 16 do género feminino, 56,3 % têm uma licenciatura e 43,8 % concluíram o 12<sup>a</sup> ano. Apenas dois dos animadores se encontram a tempo parcial sendo que os restantes se encontram a tempo inteiro na instituição.

Analisando as respostas obtidas na entrevista concluímos que todos referem que é importante o seu papel como técnico de animação em lares de idosos. Que valorizam para as atividades os gostos e interesses dos utentes bem como as características dos idosos. As atividades desenvolvidas são aos diversos níveis da animação (artística, físico motora, cognitivas, dinâmicas de grupo, expressão plástica, atividades lúdicas).

O animador recorre muitas vezes a estratégias de motivação, planeia e organiza as atividades. A maioria participa em atividades comunitárias locais bem como atividades intergeracionais recorrendo também ao apoio e participação de familiares e cuidadores visto que os consideram importantes para os idosos. É também, pela maioria dos animadores feita uma avaliação das atividades para perceber a satisfação dos idosos.

Por vezes as limitações quer físicas quer psicológicas dos utentes são uma das dificuldades sentidas pelos animadores no planeamento das atividades bem como a falta de empenho dos idosos e alguns imprevistos que surgem no dia a dia das instituições. Existe apoio e participação dos diretores na elaboração da maior parte

dos planos de animação. De modo geral as atividades de animação que são realizadas contribuem para o aumento da satisfação e bem-estar dos idosos.

Os animadores deste estudo consideram que a formação que possui é suficiente para o seu desempenho enquanto animador, apenas 2 dos animadores contrariaram esta resposta. Muitos dos animadores apesar de consideram que a formação é suficiente consideram importante ter formação complementar para a melhoria das suas tarefas e atividades como animador principalmente na área da gerontologia, psicologia, serviço social ou simplesmente enriquecer as técnicas de atuação ou de participar em ações de formação na área para evoluírem enquanto profissionais.

Em suma a análise das entrevistas aos animadores é bastante positiva e consideram que a sua intervenção na instituição onde se encontram é muito relevante (81,3%) e relevante (18,8%).

Nas entrevistas apresentadas aos diretores técnicos, constatamos que existiu coerência com o questionário aplicado aos animadores. Visto que para além de ser do nosso interesse conhecer a opinião dos diretores técnicos foi também importante perceber que existia trabalho de equipa e organização entre os diretores e os animadores.

Participaram neste estudo 14 diretores técnicos, todos do género feminino. Quando questionadas sobre a importância do técnico de animação, todas afirmaram que os animadores são muito importantes referindo mesmo que são um elemento chave junto dos idosos. O técnico de animação tem como papel o de dinamizar, motivar, incentivar, proporcionar atividades de animação no dia a dia dos idosos.

As principais características de um técnico de ASC segundo a opinião das diretoras técnicas são: dinamismo, criatividade, incentivo, comunicativo, perspicaz, responsável, dedicado e ativo.

Também os diretores técnicos referem que é importante o animador planear o organizar as atividades de animação para que dessa forma as atividades sejam bem-sucedidas e vão de encontro aos gostos e interesses dos idosos. Todos os diretores consideram que as atividades de animação são adequadas aos idosos.

Os diretores técnicos afirmam tal como os animadores que existem envolvimento em atividades comunitárias locais tais como: bailes, festas da comunidade, dias festivos, intercâmbios com outras instituições entre outras. Consideram também que existe um bem-estar/satisfação e interesse por parte dos idosos, na realização das atividades de animação. Consideram muito relevante (85,7%) e relevante (14,3%) a intervenção do técnico de ASC, na instituição e classificam os resultados obtidos pelo trabalho/atividades de animação realizado em termos de eficácia na instituição de muito bom (85,7%) e bom (14,3%).

Para os diretores são importantes para os idosos as mais variadas atividades de animação tais como os passeios, a ginástica, os trabalhos manuais, a culinária, atividades ao ar livre, lúdicas, de estimulação cognitiva e físico motoras, atividades que envolvam o maior número de participantes.

Consideram a formação do animador da sua instituição suficiente para a dinamização de atividades referem que o relacionamento social do técnico de ASC com os Idosos de muito bom

Os resultados obtidos através do questionário apresentado aos idosos revelaram que no total de 137 idosos a sua maioria do sexo feminino (81%), que as respostas apresentadas as diversas questões foram bastante positivas. Podemos concluir que a grande maioria dos idosos têm conhecimento da existência do animador, participam nas atividades, encontram que é importante a presença do animador na instituição bem como encontram benefícios para o meu bem-estar e saúde ao realizar as atividades de animação.

As atividades de animação que os idosos do estudo mais gostam são as de exercício físico, atividades artísticas (trabalhos manuais) e as atividades relacionadas com a cultura e tradições.

Torna-se evidente que os idosos do estudo gostam de manter-se ativos praticando exercício físico com frequência, por outro lado e tendo em conta que a maioria dos idosos do estudo ser do género feminino, apreciam as atividades artísticas (trabalhos manuais), como também seria previsível as atividades direcionadas para a cultura e tradições dos idosos são também uma das preferências pois é algo que eles muito valorizam.

Enquanto animadora, a realização deste estudo foi um enriquecimento pessoal e profissional. Foi possível partilhar conhecimentos, observar diretamente o dia a dia dos idosos e instituições do estudo, foi visível o carinho e o bom relacionamento que existe entre as animadoras e os utentes.

Embora este estudo possa contribuir para um maior conhecimento acerca do dia a dia dos idosos institucionalizados, há que ter em conta algumas limitações, de entre as quais se pode destacar a reduzida dimensão da amostra.

Nesta investigação privilegiámos somente instituições de um dos concelhos da zona interior do nosso país, no entanto, apresentamos algumas propostas para futuras investigações: conhecer e compreender a forma como instituições de diferentes concelhos nomeadamente do centro, norte e sul do país intervém na animação de idosos e analisar/comparar os resultados. Outra das sugestões seria, aplicar este estudo em concelhos com diferentes características, um deles direcionado mais para uma zona rural e outro para uma zona mais urbana, seria também importante para além do parecer dos diretores técnicos, animadores e idosos a colaboração dos familiares no sentido de perceber qual o parecer sobre as atividades e se existe por parte do seu familiar uma satisfação e partilha de opiniões e comentários sobre as mesmas. Sendo desta forma, possível comprar resultados de diferentes intervenções e realizar uma investigação mais abrangente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ander-Egg, E. (2008). A Animação Sociocultural e as Perspetivas para o Século XXI. In: J.D.L. Pereira et al., *A Animação Sociocultural e os Desafios do Século XXI*. (p. 19-32). Chaves, Intervenção-Associação para a Promoção e Divulgação Cultural
- Azevedo, C. E. F., Oliveira, L. G. L., Gonzalez, R. K., & Abdalla, M. M. (2013). A estratégia de triangulação: objetivos, possibilidades, limitações e proximidades com o pragmatismo. *Brasília: ENEPQ*, 1-16.
- Barreiros, J. I. V. (2012). Turismo para idosos institucionalizados: uma proposta para implementação no Distrito da Guarda (Doctoral dissertation).
- Barreto, J. (2005). Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual. *Sociologia*, 15, 289-301.
- Barros, J. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do idoso*. 3ª Ed. Porto: Legis Editora.
- Bartunek, J. M., & Seo, M. G. (2002). Qualitative research can add new meanings to quantitative research. *Journal of Organizational Behavior*, 23(2), 237-242.
- Besnard, P. (1985). *L'animation socioculturelle*. Paris : PUF. Pp. 68-98.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação – uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Bonfim, C. D. J., Garrido, M. M., Saraiva, M. E., & Veiga, S. M. (1996). Lar para Idosos (Condições de implantação, localização, instalação e funcionamento). Lisboa: Direcção-Geral da Acção Social.
- Calixto, E. & Martins, E. (2010). Os Factores Bio-Psico-Sociais na Satisfação com a Vida de Idosos Institucionalizados. In: *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia na Universidade do Minho*. Braga: UM
- Cardão, S. (2009). *O idoso Institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler
- Carvalho, A. D. & Baptista, I. (2004). *Educação Social – fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora
- Carvalho, E. (2013). *A Animação Sociocultural em Contexto de Centro de Dia*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social no Instituto Superior de Serviço Social do Porto. Porto: ISSSP
- Carvalho, M. I. L. B. de. (2005). Uma abordagem do Serviço Social a política de cuidados na velhice em Portugal. *Intervenção Social*, (2003), 163–192.
- Carvalho, P., & Dias, O. (2011). Adaptação dos Idosos Institucionalizados. *Millenium*, 40, 161–184.
- Castilho, A. R. D. F. (2010). *Envelhecimento ativo/Envelhecimento saudável*. Opinião dos Idosos do Concelho de Viana do Castelo. Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- Certo, A. C.; Sanchez, K.; Galvão, A.; & Fernandes, H. (2016). A síndrome da fragilidade nos idosos: revisão da literatura. In: *Actas de Gerontologia: Congresso Português de Avaliação e Intervenção em Gerontologia Social* (Vol. 2, No. 1). 1.
- Chau, F., Soares, C., Fialho, J., & Sacadura, M. (2012). O envelhecimento da população: Dependência, ativação e qualidade. Relatório Final, Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa. Lisboa:UCP/FCH
- Cid, X. M., & Dapía, M. (2007). Lazer e tempos livres para as gerações idosas. Perspectivas de animação sociocultural e aproximação à realidade Galega. In *As pessoas idosas* (pp. 281–305). Lisboa: Instituto Piaget.
- Correia, A.R.L (2013). *A animação sociocultural e o trabalho com idosos – uma experiência num centro*

de dia. Relatório Final apresentado à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação. Porto: UP/FPCE

Correia, M. (2009). A observação participante enquanto técnica de investigação. *Pensar Enfermagem*, 13 (2), p.

Cunha, L., Lopes, M. de S., & Pereira, F. (2013). papel da educação para a promoção do suporte social e nível de satisfação com a vida. In *Crisis social y el Estado del Bienestar: las respuestas de la Pedagogía Social* (p. 128–135).

Dias, A., Campos, J., Saraiva, J., & Lima, T. (2011). Animação sociocultural, formação e projetos de intervenção: o projeto “palavras e saberes”. *Da Investigação às Práticas: Estudos de Natureza Educacional*, 1(3), p. 100-117.

Dias, I. (2005). Envelhecimento e violência contra os idosos. *Revista da Faculdade de Letras: Sociologia*, I série, vol. 15, p. 249-274

Direção Geral da Saúde (2004). Programa nacional para a saúde das pessoas idosas. Lisboa: DGS.

Elizasu, C. (2001). *La Animación con Personas Mayores* (1º, 1999th ed.). Madrid: Editorial CCS.

Feijo, M. da C. C., & Medeiros, S. A. R. (2011). A Personalidade Idosa e a aplicabilidade do Estatuto do Idoso junto ao Ministério Público de São Paulo. *Revista Portal de Divulgação*, 7, p. 28–34.

Fernandes, P. (2000). *A depressão no Idoso – Estudo da relação entre fatores pessoais e situacionais e manifestações na depressão*. Coimbra: Quarteto.

Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*, Lisboa: Monitor - Projetos e Edições, Lda.

Fonseca, A. M. (2004). *O envelhecimento uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa

Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto -Número temático: Envelhecimento demográfico*, n.º (p. 75–95).

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores

Fortin, M. (2003). *O processo de investigação: da conceção à realização*. Loures: Lusociência.

Guiomar, V. C. R. V. (2012). Compreender O Envelhecimento Bem-Sucedido a Partir Do Suporte Social , Qualidade De Vida E Bem-Estar Social Dos Indivíduos Em Idade Avançada. *Psicologia.pt- Portal Dos Psicólogos*, 1–16.

Haguet, T. (1997). *Metodologias qualitativas na sociologia*. Rio de Janeiro: Vozes.

Hervy, B. (2001). L’Animation Sociale Auprès des Personnes Âgées. *Gérontologie et Société* (Paris), Vol. I, p. 9-29

Hill, M. & Hill, A. (2005). *Investigação por questionário*. Lisboa, Edições Silabo.

Imaginario, C. (2004). *O idoso dependente em contexto familiar: Uma análise da visão da família e do cuidador principal*. Coimbra. Edição Formasau – Formação e Saúde.

INE. (2011). *Estatísticas da População*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.

Ivo, P. A. P. (2008). *O grande desafio - Envelhecimento Ativo*. Universidade Técnica de Lisboa.



- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos Atividades* (2ª ed.). Porto: Ambar
- Jacob, L., & Fernandes, H. (2011). *Ideias para um envelhecimento activo*. Almeirim: Rutis.
- Keinert, T. M. M., & Rosa, T. E. da C. (2009). Direitos Humanos, envelhecimento ativo e saúde da pessoa idosa: marco legal e institucional. *Boletim Do Instituto de Saúde*, 47.
- Ketele, J-M de & Roegiers, X. (1999). *Metodologia da Recolha de Dados*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lima, M. (2006). *Posso participar? Atividades de desenvolvimento para idosos* (2ª ed.). Porto: Âmbar
- Lima, M. A. D. D. S.; Almeida, M. C. P. D. & Lima, C. C. (1999). A utilização da observação participante e da entrevista semi-estruturada na pesquisa de enfermagem. *Revista Gaúcha de Enfermagem* (Porto Alegre), Vol. 20, N.º Especial (1999), p. 130-142.
- Lima Rodrigues, C. A. de (2014). *Perfil dos cuidadores formais de idosos e motivos para a função: um estudo de caso* (Doctoral dissertation, Instituto Politécnico de Viana do Castelo). Viana do Castelo: IPVC/ESEVC
- Lobo, A., & Pereira, A. (2006). Idoso Institucionalizado: Funcionalidade e Aptidão Física. *Revista Referência*, 4 (2), 61-8.
- Lopes, A., & Lemos, R. (2012). Envelhecimento demográfico : percursos e contextos de investigação na Sociologia Portuguesa. *Sociologia, Revista Da Faculdade de Letras Da Universidade Do Porto*, 13-31.
- Lopes, M. de Sousa. (2007). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Intervenção- Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Luz, M. H. R. A. da & Miguel, I. (2015). Apoio social e solidão: Reflexos na população idosa em contexto institucional e comunitário. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 1(2), 3-14.
- Marconi, M., & Lakatos, E. (2003). *Fundamentos de metodologia científica* (5ª ed.). São Paulo: Atlas.
- Maroco, J. (2006). *Análise estatística - com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas. *Laboratório de Psicologia*, 4 (1), 65-90.
- Marques, S., Batista, M., & Silva, P. A. da. (2012). A promoção do envelhecimento ativo em Portugal: preditores da aceitação de um chefe mais velho. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto Número Temático: Envelhecimento demográfico*, p. 53-73.
- Martins, E. C. (2013). *Gerontologia e Gerontagogia e Animação para Idosos*. Lisboa: Editorial Cáritas.
- Martins, J. (2003). *Introdução à Gerontologia*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Meirinhos, M., & Osório, A. (2010). O estudo de caso como estratégia de investigação em educação. *Revista EduSer*, (2 (2)), 49-65.
- Montanholi, L. L., Tavares, D. M. dos S., Oliveira, G. R. de, & Simões, A. L. de A. (2006). Ensino Sobre Idoso E Gerontologia: Visão Do Discente De Enfermagem No Estado De Minas Gerais. *Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis*, 15(4), 663-671.
- Negrão, A., & Martins, E. (2016). Programas de saúde para a pessoa idosa no Brasil: Breve estudo sobre o envelhecimento ativo. *Revista Portal de Divulgação*, 48, 21-31.
- Neri, A. L., & Cachioni, M. (2004). Educação e gerontologia : desafios e oportunidades. *Revista Brasileira de Ciências Do Envelhecimento Humano* (Passo Fundo), p. 99-115.

- Oliveira, B. (2008). *Psicologia do Idoso - temas complementares*. Porto: Legis Editora
- Oliveira, J. B. (2008). *Psicologia do envelhecimento e do idoso* (3.<sup>a</sup> ed.). Porto: Porto Editora.
- OMS. *Livro de Recursos da OMS sobre Saúde Mental, Direitos Humanos e Legislação*. Genebra: WHO;2005
- Osorio, A. R. (2008). Animação Sociocultural na terceira Idade. In *A animação sociocultural e os desafios do século XXI* (1<sup>o</sup> ed., pp. 207–219). Ponta de Lima: Intervenção- Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Osório, A., & Pinto, F. (2007). *As Pessoas Idosas: Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Paúl, C. (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In C. Paúl e A. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal* (p. 22–41). Lisboa: Climepsi.
- Paúl, C., & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia: Aspetos Biocomportamentais, Psicológicos e Sociais do Envelhecimento*. Lisboa: Editora Lidel.
- Pereira, J. D., Lopes, M. S. & Rodrigues, T. (Coordenadores) (2013). *Animação Sociocultural Gerontológica e Geriatria – A Intervenção Social, Cultural, Educativa na Terceira Idade*. Gráfica Norte: Amarante.
- Pereira, J. D., Vieites, M F., & Lopes, M. S. (Coordenadores) (2008). *A Animação Sociocultural e os Desafios do Século XXI*. Chaves, Intervenção.
- Pereira, L. (2010). Solidão e Depressão no Idoso Institucionalizado Solidão e Depressão no Idoso. Vila Real: UTAD/ Associação Intervenção da Animação Sociocultural.
- Peres, A. N., & Lopes, M. S. (2007). *Animação Sociocultural - Novos desafios*. Chaves/Amarante: APAP.
- Pimentel, L. (2001). *O Lugar do idoso na família*. Coimbra: Quarteto
- Pimentel, P. (2001). *O Lugar do Idoso na Família – Contextos e trajetórias*. Coimbra: Quarteto
- Quintana, J.M. (1993). *Los âmbitos profesionales de la Animación*. Madrid: Narcea
- Quivy, R. & Campenhoudt, (1992). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Requejo Osório, A. & Pinto, F. C. (coords.) (2007). *As pessoas idosas: contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Requejo Osório, A. (1997). Animación sociocultural en la tercera edad. In: J. Trilla, *La animación sociocultural* (p. 255-268). Barcelona: Ariel
- Ribeiro, O. (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. *Revista Da Faculdade de Letras Da Universidade Do Porto*, n.º , p. 33–52.
- Sabaté, R. C. D. (2016). *Envelhecimento e sociedade: um debate sobre o lugar do idoso no Brasil contemporâneo*. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ciências Sociais da Universidade Estadual Paulista “Júlio Mesquita Filho”, Campus de Marília, para obtenção do Título de Mestre em Ciências Sociais. S. paulo/Marília: Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho
- São José, J. (2012). Entre a gratificação e a opressão : os significados das trajetórias de cuidar de um familiar idoso. *Sociologia, Revista Da Faculdade de Letras Da Universidade Do Porto*, n.º , p. 123–150.
- Saúde, M. da. (2004). *Programa Nacional para a Saúde as Pessoas Idosas*. Lisboa: Direcção -Geral Da Saúde.

Saúde, M. da. (2006). *Cadernos de atenção básica- Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Lisboa: Direcção -Geral Da Saúde.

Sequeira, C. (2007). *Cuidar de Idosos dependentes*. Coimbra: Quarteto Editora

Sequeira, C. E., & Costa, M. A. F. (2009). A construção do campo da gerontologia: dimensão política na cidade de Santa Maria. *Semana de Gerontologia/Simpósio Internacional de Gerontologia Social*, 1-304.

Silva, A. I. G. (2012). *Departamento de educação e psicologia a animação sociocultural e os tempos livres fundação inatel - estudo de caso fundação Inatel - estudo de caso*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação, Área de Especialização Em Animação Sociocultural. Vila Real: UTAD/APAP.

Silva, E. A. R. da & Elali, G. A. (2016). O papel das praças para o envelhecimento ativo sob o ponto de vista dos especialistas. *Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 10(2), p. 382-396.

Simões, A. (2006). *A Nova Velhice: um novo público a educar*. Porto: Âmbar.

Soares, F. M. (2005). O conceito de velhice: da gerontologia à psicopatologia fundamental. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 8(1), 86-95.

Sousa, J. G. (2010). *A Formação do Animador no Contexto de Estágio: Estudo Exploratório num Lar da 3ª Idade*. Dissertação Apresentada Para Obtenção de Grau de Mestre Em Arte e Educação na Universidade Aberta. Lisboa: UA

Sousa, L.; Figueiredo, D. & Cerqueira, M. (2006). *Envelhecer em família: os cuidados familiares na velhice* (2ª ed.). Porto: Âmbar.

Teodoro, A. & Zérrillo, F. (2012). A ciência: pilar sociocultural para uma cidadania informada do público sénior. Science related activities within sociocultural community development interventions can be just entertaining? Animação Sociocultural: Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações (p. 96-116). Alcochete: Alfarroba/CIEE da ESE de Lisboa

Trilla, J. (2004). *Animação sociocultural: teorias, programas e âmbitos/trad.* Ana Rabaça. Lisboa: Instituto PIAGET

## WEBGRAFIA

- Agostinho, P. (2004). Perspectiva psicossomática do envelhecimento. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 6, 31-36. Retrieved from <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/fev2007/perspectiva.pdf>
- Andrade, A. I. N. P. de A. e, & Martins, R. M. L. (2011). Funcionalidade Familiar e Qualidade de Vida dos Idosos. *Millenium*, 1(40), 185-199. Retrieved from <http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1210>
- Anica, A., Fragoso, A., Ribeiro, C., & Sousa, C. de. (2011). Animação itinerante no serviço de apoio domiciliário. *Envelhecimento Ativo E Educação (Universida)*. Retrieved from <http://sapiencia.ualg.pt/bitstream/10400.1/5702/5/Ebook FINAL.pdf#page=124>
- Araújo, I., Paul, C., & Martins, M. (2010). Cuidar no paradigma da desinstitucionalização: A sustentabilidade do idoso dependente na família. *Revista de Enfermagem Referência*, III Série(no 2), 45-53. Retrieved from <http://doi.org/10.12707/RII1013>
- Batista, A. M. R. R. (2014). Animação e Animadores Socioculturais: incertezas e controvérsias de uma ocupação profissional. Retrieved from <http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/3557/1/Anima%C3%A7%C3%A3o e Animadores Socioculturais.pdf>
- Belchior, T. (2012). Lares: mais capacidade para menos área por idoso. Retrieved from <http://www.deco.proteste.pt/familia-vida-privada/nc/noticia/lares-mais-capacidade-para-menos-area-por-idoso>
- Bland, J. M., & Altman, D. G. (1997). Cronbach's alpha. *BMJ (Clinical Research Ed.)*. Retrieved from <http://doi.org/10.1136/bmj.314.7080.572>
- Brandão, L., Smith, V., Sperb, T. M., & Parente, M. A. D. M. P. (2006). Narrativas intergeracionais. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 19(1), 98-105. Retrieved from <http://doi.org/10.1590/S0102-79722006000100014>
- Cabral, M. V., & Ferreira, P. M. (2013). Envelhecimento Activo em Portugal Trabalho, reforma, lazer e redes sociais. *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). Retrieved from <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Camacho, A. C. L. F. (2002). A gerontologia e a interdisciplinaridade: aspectos relevantes para a enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 10(2), 229-233. Retrieved from <http://doi.org/10.1590/S0104-11692002000200016>
- Cancela, D. M. (2007). O processo de envelhecimento. Retrieved from [www.psicologia.com.pt](http://www.psicologia.com.pt)
- Conceição, J. G. dos S. (2012). Envelhecimento de Idosos Institucionalizados : Formação de Auxiliares de Ação Direta na Associação Casapiana de Solidariedade. Retrieved from <http://ezproxy.stir.ac.uk/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsrcaeAN=rcaap.portugal.10437.3534&site=eds-live>
- Correia, A. R. L. (2013). A animação sociocultural e o trabalho com idosos - Uma experiência num centro de dia. Retrieved from <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/71269/2/81735.pdf>
- Correia, P. I. (2007). Velhos são os trapos: mito ou realidade? Retrieved from <http://www.psicologia.pt>
- Cramês, M. (2012). Envelhecimento activo no idoso institucionalizado, 58-63. Retrieved from <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/7645>
- Farias, R. G., & dos Santos, S. M. A. (2012). Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. *Texto E Contexto Enfermagem*, 21(1), 167-176. Retrieved from <http://doi.org/10.1590/S0104-07072012000100019>

Fernandes, S. L. da C. (2010). Vivências em lares de idosos: Diversidade de Percursos Um Estudo de Caso, 1–155. Retrieved from [http://repositorio.uportu.pt/dspace/bitstream/123456789/360/1/TME434\\_tese.pdf](http://repositorio.uportu.pt/dspace/bitstream/123456789/360/1/TME434_tese.pdf)

Ferreira, O. G. L., Maciel, S. C., Silva, A. O., dos Santos, W. S., & Moreira, M. A. S. P. (2010). [Active aging from the perspective of aged individuals who are functionally independent] [Portuguese]. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 44(4), 1065–1069. Retrieved from <http://doi.org/10.1590/S0080-62342010000400030>

Ferreira, O. G. L., Maciel, S. C., Costa, S. M. G., Silva, A. O., & Moreira, M. A. S. P. (2012). Envelhecimento Ativo e Sua Relação Com a Independência Funcional. *Texto E Contexto Enfermagem*, 21(3), 513–518. Retrieved from <http://doi.org/10.1590/S0104-07072012000300004>

Godoy, a S. (1995). Pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *Revista Chilena de Educación Científica*, 35(pesquisa qualitativa), 57–63. Retrieved from <http://doi.org/10.1590/S0034-75901995000200008>

Ilha, S., Argenta, C., Santos da Silva, M. R., Cezar-Vaz, M. R., Pelzer, M. T., & Stein Backes, D. (2016). Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde. *Revista de Pesquisa: Cuidado É Fundamental Online*, 8(2), 4231. Retrieved from <http://doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4231-4242>

INE (2011). Censos 2011. Retrieved from [http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011\\_apresentacao](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011_apresentacao)

Marhánková, J. H. (2011). Leisure in old age: Disciplinary practices surrounding the discourse of active ageing. *International Journal of Ageing and Later Life*, 6(1), 5–32. <http://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.11615>

Marques, S. (2011). Discriminação da terceira idade. ( Portugal: R. D'Água., Ed.). Retrieved from [https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=eid=49MkDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Discrimina%C3%A7%C3%A3o+da+terceira+idade&ots=CRwvbEaWu&sig=LgWJRSx8EHZWPjwyK-tc3sa\\_8\\_Ieridir\\_esc=y#v=onepage&q=Discrimina%C3%A7%C3%A3o+da+terceira+idade&f=false](https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=eid=49MkDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Discrimina%C3%A7%C3%A3o+da+terceira+idade&ots=CRwvbEaWu&sig=LgWJRSx8EHZWPjwyK-tc3sa_8_Ieridir_esc=y#v=onepage&q=Discrimina%C3%A7%C3%A3o+da+terceira+idade&f=false)

Matthiensen, A. (2011). Uso do Coeficiente Alfa de Cronbach em Avaliações por Questionários. *Publicações Da Embrapa Roraima*, 1(2011), 1–31. Retrieved from <http://www.cpafr.embrapa.br/publicacoes/index.php/publicacoes/article/view/112\&http://ainfo.cnpia.embrapa.br/digital/bitstream/item/68073/1/DOC-48-2011-ID-112.pdf>

Navarro, F. M., & Marcon, S. S. (2006). Convivência Familiar E Independência Para Atividades De Vida Diária Entre Idosos De Um Centro Dia. *Cogitare Enferm* 2006, 11(3), 211–217. Retrieved from <http://132.248.9.34/hevila/Cogitareenfermagem/2006/vol11/no3/3.pdf>

Neves, J. (1996). Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. *Caderno de Pesquisas Em Administração São Paulo*, 1(3), 1–5. Retrieved from <http://doi.org/10.1024/1012-5302.17.1.64>

Pavarini, S. C. I., Mendiondo, M. S. Z. De, Barham, E. J., Varoto, V. A. G., & Filizola, C. L. A. (2005). A arte de cuidar do idoso: gerontologia como profissão? *Texto e Contexto - Enfermagem*, 14(3), 398–402. Retrieved from <http://doi.org/10.1590/S0104-07072005000300011>

Pereira, M. G., & Roncon, J. (2010). Relacionamento familiar em pessoas idosas: Adaptação do Índice de Relações Familiares (IFR). *Psicologia, Saúde e Doenças*, 11(1), 41–53. Retrieved from [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-00862010000100004&lng=pt&nrm=iso&lng=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862010000100004&lng=pt&nrm=iso&lng=pt)

Pinheiro, M. T. M. (2013). Aprender na Universidade da terceira Idade: Expetativas e satisfação dos seniores: um estudo exploratorio. *Universidade Portucalence Infante D. Henriques*. Retrieved from <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Pinto, A. M. (2006). Reflexão sobre o envelhecimento em Portugal. *Geriatrics*, 2(11), 74–86. Retrieved from <https://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/handle/10316/20268> \n [https://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/bitstream/10316/20268/1/Reflex?o sobre o envelhecimento em Portugal\(Geriatrics EdPort 2006\).pdf](https://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/bitstream/10316/20268/1/Reflex%20o%20sobre%20o%20envelhecimento%20em%20Portugal(Geriatrics%20EdPort%202006).pdf)

Prado, S. D., & Sayd, J. D. (2006). A gerontologia como campo do conhecimento científico: conceito, interesses e projeto político. *Ciência e Saúde Coletiva*, 11(2), 491–501. <http://doi.org/10.1590/S1413-81232006000200026>

Rebelo, S., & Ganga, R. (2016). Envelhecer ativamente num Lar de idosos. *Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins*, 2, 200–214. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Sequeira, S. A. A. (2013). Animar para melhor envelhecer, com satisfação, 262. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10400.11/2065>

Silva, K. V.; Diferença entre pesquisa qualitativa e quantitativa. Retrieved from: <http://programapibicjr2010.blogspot.com.br/2011/04/diferenca-entre-pesquisa-qualitativa.html>  
Acesso em: 05 de fevereiro de 2013.

WHO (2002). Envelhecimento Ativo: uma política de saúde. Retrieved from [bvsms.saude.gov.br/bvs/publica??es/envelhecimento ativo.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publica/es/envelhecimento_ativo.pdf)

## ANEXOS

**Anexo A** - Termo de Consentimento livre e Esclarecimento

**Anexo B** - Questionário para Idosos Institucionalizados

**Anexo C** - Entrevista Semiestruturada para Dirigentes/Diretores Técnicos das Instituições

**Anexo D** - Entrevista Semiestruturada para Animadores Socioculturais

**Anexo E** - Categorias e Descritores do Inquérito por Entrevista aos Animadores

**Anexo F** - Categorias e Descritores do Inquérito por Entrevista aos Dirigentes/Diretores Técnicos

**Anexo G:** Fotografias das Atividades Intergeracionais

**Anexo H:** Fotografias da Atividade: Clube de Teatro “Animador por um dia”

**Anexo I:** Fotografias da Atividade: Criação e manutenção de uma horta na instituição

**Anexo J:** Fotografias da Atividade: Criação de um Grupo de Rancho

**Anexo K:** Fotografias da Atividade: Ateliê de Estimulação Cognitiva

**Anexo L:** Fotografias da Atividade: Ateliê de Costura

**Anexo M:** Fotografias da Atividade: Dinâmicas de Grupo

**Anexo N:** Fotografias da Atividade: Intercâmbios temáticos entre instituições seniores

**Anexo O:** Fotografias da Atividade: Caminhada com Piquenique

**Anexo P:** Fotografias da Atividade: Chá com História

**Anexo Q:** Fotografias da Atividade: A Minha Profissão



## Anexo A: Termo de Consentimento livre e Esclarecimento

**Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento**  
**ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL EM LARES DE IDOSOS**  
**NO CONCELHO DA GUARDA**

O projeto de investigação intitulado: *“Animação Sociocultural em Lares de Idosos no Concelho da Guarda”* está a ser desenvolvido no âmbito do Mestrado em Gerontologia Social da Escola Superior de Educação de Castelo Branco. Este projeto encontra-se a ser realizado pela aluna Catarina Susana Nascimento Carlos, sob a orientação Professor Doutor Ernesto Candeias Martins.

A investigação a realizar centra-se no âmbito da intervenção em animação sociocultural com Idosos em lares do concelho da Guarda. O foco de investigação prende-se com a temática do envelhecimento associada à análise dos animadores e do tempo despendido nas atividades de animação sociocultural em lares. Os objetivos gerais são: compreender o dia-a-dia do adulto maior nos lares, perceber a dinâmica das atividades e a sua conceptualização juntamente dos técnicos responsáveis e analisar as principais dificuldades por parte dos animadores na implementação do plano de atividades.

Tomei conhecimento do objeto de estudo da investigação assim como, que toda a informação recolhida estará sujeita à confidencialidade e anonimato, não sendo por isso divulgado qualquer tipo de dados ou informações que ponham em causa a confidencialidade de todo e qualquer interveniente no estudo.

Concordo participar voluntariamente no estudo, autorizo a recolha de dados, bem como a implementação dos questionários aos Dirigentes/diretores técnicos, técnicos de animação sociocultural e aos Idosos, para os fins da pesquisa referida.

Data:

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Assinatura:

## Anexo B: Questionário para Idosos Institucionalizados



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

Código: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

### ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL EM LARES DE IDOSOS

#### NO CONCELHO DA GUARDA

#### (Inquérito por Questionário para Idosos)

A informação obtida obedece às regras de confidencialidade e anonimato. A informação recolhida é única e exclusivamente para fins de investigação. Responda as questões da forma mais completa e honesta possível. Obrigado pela sua colaboração.

Sexo: M ☐ F ☐ Idade: \_\_\_\_\_ anos Estado civil: \_\_\_\_\_

Habilitações Académicas: \_\_\_\_\_ Profissão/Ocupação: \_\_\_\_\_

Há quanto tempo se encontra na instituição: \_\_\_\_\_

Tem conhecimento da existência de um plano de atividades de animação?

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Deve responder às questões colocando uma cruz (X) no quadrado da resposta que considera ter mais a ver consigo sendo: 1) Discordo totalmente, 2) Discordo em parte, 3) Indiferente (neutro), 4) Concordo em parte e 5) Concordo totalmente

	1	2	3	4	5
1. Tem conhecimento da existência de um animador gerontológico na instituição onde se encontra.					
2. Realiza atividades de animação gerontológica.					
3. Compreende o papel do animador no meu desenvolvimento pessoal e social					
4. Tem conhecimento dos benefícios da animação gerontológica.					
5. Considera importante a existência de um animador na sua instituição.					
6. As atividades de animação que realiza satisfazem-no/a.					
7. Encontra benefícios para o seu bem-estar e saúde ao realizar as atividades de animação.					
8. Gosta de participar nas atividades de animação.					
9. Gosta das atividades que utilizam as dinâmicas de grupo.					
10. Gosta de atividades de exercício físico-motor.					

11. Gosta de atividades artísticas (trabalhos manuais).					
12. Gosta de atividades de socialização com o exterior da instituição (envolvimento da comunidade).					
13. Gosta de atividades onde treino as minhas capacidades cognitivas.					
14. Gosta de atividades relacionadas com a sua cultura e tradições					

**Obrigado pela sua colaboração!**

## Anexo C: Entrevista Semiestruturada para Animadores Socioculturais



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

Código: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

### ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL EM LARES DE IDOSOS

#### NO CONCELHO DA GUARDA

#### (Inquérito por entrevista aos Animadores)

A informação obtida obedece às regras de confidencialidade e anonimato. A informação recolhida é única e exclusivamente para fins de investigação. Responda as questões da forma mais completa e honesta possível. Obrigado pela sua colaboração.

Sexo: M ☐ F ☐ Idade: \_\_\_\_\_ anos

Habilitações académicas:

- ☐ 12º Ano  
☐ Bacharelato  
☐ Licenciatura  
☐ Outra: \_\_\_\_\_

Qual a entidade formadora? \_\_\_\_\_

Há quanto tempo exerce funções de técnico de animação sociocultural na instituição?  
\_\_\_\_\_ anos e meses.

Qual o seu vínculo laboral/regime contratual na presente situação de técnico de animação na instituição? Caso seja a tempo parcial faça referência ao número de horas semanais.  
\_\_\_\_\_

Acumula funções com outras atividades/outras instituições?

- ☐ Não  
☐ Sim; Quantas: \_\_\_\_\_

1. Considera importante o seu papel como técnico de animação sociocultural em lares de Idosos? Justifique e sua resposta.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Na elaboração do plano de atividades de animação, quais os aspetos que tem em conta?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Caracterize quais os tipos de atividades de animação que realiza na instituição?

4. Quais os métodos e estratégias que utiliza na realização das atividades?

5. Nas atividades programadas existe o envolvimento dos Idosos em programas e/ou atividades comunitárias locais/ou paroquiais? Faça referência a algumas delas.

6. São realizadas atividades intergeracionais com os Idosos? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ considera-as importantes para os Idosos? Justifique.

7. Nas atividades que realiza tem o apoio e participação de familiares e/ou cuidadores? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_  
Dê \_\_\_\_\_ as \_\_\_\_\_ suas \_\_\_\_\_ razões \_\_\_\_\_ -

8. Considera importante a participação dos familiares nas atividades de animação?  
Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ justifique.

9. Realiza algum tipo de avaliação de forma a perceber o grau de satisfação dos Idosos para com as atividades? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ em caso afirmativo, quais os instrumentos ou material de avaliação utilizado(s)?

10. Quais as principais dificuldades sentidas na realização das atividades de animação?

11. Em que medida os Dirigentes/Diretores Técnicos intervêm na elaboração do plano de atividades no âmbito da animação sociocultural?

12. As atividades de animação contribuem para o aumento da satisfação e bem-estar dos Idosos? Justifique.

13. Considera que a formação que possui é suficiente para o desempenho das suas tarefas na instituição onde se encontra? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

14. Considera importante ter formação complementar ou acrescida para a melhoria das suas tarefas e atividades como animador? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_  
Em \_\_\_\_\_ que \_\_\_\_\_ aspetos \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ âmbitos?

15. Em que grau considera relevante a sua intervenção na instituição onde se encontra?

- \_\_\_\_ Muito Relevante
- \_\_\_\_ Relevante
- \_\_\_\_ Indiferente
- \_\_\_\_ Pouco Relevante

\_\_\_\_ Irrelevante ou Dispensável

**Obrigado pela sua colaboração!**

## Anexo D: Entrevista Semiestruturada para Dirigentes/ Diretores Técnicos das Instituições



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

Código: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

### ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL EM LARES DE IDOSOS

#### NO CONCELHO DA GUARDA

#### (Inquérito por Entrevista aos Dirigentes/Diretores Técnicos)

A informação obtida obedece às regras de confidencialidade e anonimato. A informação recolhida é única e exclusivamente para fins de investigação. Responda as questões da forma mais completa e honesta possível. Obrigado pela sua colaboração.

Sexo: M ☐ F ☐ Idade: \_\_\_\_\_ anos

Cargo/funções: \_\_\_\_\_

Habilitações académicas: \_\_\_\_\_

Há quantos anos trabalha na instituição? \_\_\_\_\_

Natureza jurídica da instituição: \_\_\_\_\_

Qual o número de Idosos atualmente presentes na instituição?

Sexo Feminino \_\_\_\_\_ Sexo Masculino \_\_\_\_\_ Total \_\_\_\_\_

1. Qual o tipo de vínculo laboral/regime contratual do técnico de animação sociocultural? Caso seja a tempo parcial faça referência ao número de horas semanais.

\_\_\_\_\_

2. Desde que data se encontra o técnico de animação sociocultural na instituição?

\_\_\_\_\_

3. Considera importante a presença do técnico de animação sociocultural em lares de Idosos? justifique \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Qual o papel do técnico de animação sociocultural para Idosos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Indique pelo menos três das principais características de um técnico de animação sociocultural.

\_\_\_\_\_

6. Explique as razões pelas quais o técnico de animação sociocultural deve programar e organizar as atividades com os Idosos?



- \_\_\_\_\_
7. Existe na instituição um plano de atividades de animação? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_
8. Considera que globalmente as atividades de animação são adequadas aos Idosos da sua instituição?
- \_\_\_\_\_
9. Nas atividades programadas existe o envolvimento dos Idosos em programas e/ou atividades comunitárias locais/ou paroquiais? Faça referência a algumas dessas atividades.
- \_\_\_\_\_
10. Considera que existe um bem-estar/satisfação e interesse por parte dos Idosos, na realização das atividades de animação? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ justifique.
- \_\_\_\_\_
11. Em que grau considera relevante a intervenção do técnico de animação sociocultural, na instituição?
- \_\_\_\_ Muito Relevante
  - \_\_\_\_ Relevante
  - \_\_\_\_ Indiferente
  - \_\_\_\_ Pouco Relevante
  - \_\_\_\_ Irrelevante ou Dispensável
12. Como classifica os resultados obtidos pelo trabalho/atividades de animação realizado em termos de eficácia na instituição?
- \_\_\_\_ Muito Bom
  - \_\_\_\_ Bom
  - \_\_\_\_ Razoável
  - \_\_\_\_ Fraco
  - \_\_\_\_ Medíocre
13. Que tipo de atividades considera importantes na intervenção do animador sociocultural na instituição?
- \_\_\_\_\_
14. Considera a formação do animador da sua instituição suficiente para a dinamização de atividades?
- Em                      caso                      de                      resposta                      negativa,                      Justifique.
- \_\_\_\_\_
15. Como considera o relacionamento social do técnico de animação sociocultural com os Idosos?
- \_\_\_\_ Muito Bom
  - \_\_\_\_ Bom
  - \_\_\_\_ Razoável
  - \_\_\_\_ Fraco
  - \_\_\_\_ Medíocre

**Obrigado pela sua colaboração**

## Anexo E: Categorias e Descritores da Entrevista Semiestruturada aos Animadores

<b>Questão 1</b> - Considera importante o seu papel como técnico de animação sociocultural em lares de idosos? Sim ____ Não ____ . Justifique e sua resposta.	
<b>L1</b>	“Sim. Dinamismo do dia a dia, visto que os idosos têm uma vida muito sedentária.”
<b>L2</b>	“É o Animador, o dinamizador dos utentes e da instituição.”
<b>L3</b>	“(…) intervenção na ocupação do tempo livre dos idosos possibilitando pensamentos mais positivos.”
<b>L4</b>	“É importante colocar um sorriso no utente e ajuda-lo na sua adaptação na instituição mantendo-o ativo e interventivo.”
<b>L5</b>	“É uma forma de os idosos se manterem com melhor saúde, bem-estar físico e psicológico.”
<b>L6</b>	“(…) é um mediador na instituição na medida em que consegue interagir de forma generalizada com a instituição.”
<b>L7</b>	“Sim, é importante estimular a participação ativa dos idosos, levando a um maior dinamismo sociocultural da instituição.”
<b>L8</b>	“São os animadores muito importantes no convívio, bem-estar, harmonia entre os utentes.”
<b>L9</b>	“São os Animadores que ocupam o dia a dia dos idosos, os motivam e os mantêm ativos dado valor aos seus conhecimentos.”
<b>L10</b>	“(…) é fundamental a presença de um técnico de ASC, é importante existir alguém que estimule os idosos.”
<b>L11</b>	“É fundamental, tem como objetivo valorizar as competências/saberes dos idosos, contribuindo para o seu bem-estar.”
<b>L12</b>	“É essencial pois os idosos necessitam de se sentir ativos no dia a dia, uteis e valorizados.”
<b>L13</b>	“Sim, é importante manter os idosos ocupados, realizar atividades variadas promovendo o convívio e bem-estar dos idosos.”
<b>L14</b>	“É o animador que tem como objetivos animar e dinamizar os idosos e as instituições, criando um ambiente de bem-estar.”
<b>Questão 2</b> - Na elaboração do plano de atividades de animação, quais os aspetos que tem em conta?	
<b>L1</b>	“Caraterização do público alvo e as suas preferências.”
<b>L2</b>	“(…) tenho sempre em conta as necessidades dos utentes os seus interesses e motivações.”
<b>L3</b>	“Quantos vão participar, se gostam das atividades e se vão ser uma mais-valia para o SEU bem-estar.”
<b>L4</b>	“Os hábitos do utente, a reação, os interesses. É importante adaptar a atividade ao utente e ao grupo.”
<b>L5</b>	“Jogos adaptados à idade deles, os seus gostos e interesses.”
<b>L6</b>	“Aspetos físico motores e psicológicos tendo em conta as dificuldades da própria idade.”
<b>L7</b>	“Caracterização do grupo e a caracterização individual dos idosos para interagir e realizar atividades adequadas.”
<b>L8</b>	“Aspetos motores e psíquicos.”
<b>L9</b>	“Gostos e interesses dos utentes, recorrendo aos seus costumes, tradições, profissões às vivências passadas dos idosos.”
<b>L10</b>	“Atividades que os cativem, recorro ao plano individual pois todos têm limitações diferentes e adapto as atividades .”
<b>L11</b>	“Interesses, gostos, saberes culturais dos idosos.”
<b>L12</b>	“Dificuldades de cada um dos idosos.”
<b>L13</b>	“Tenho em conta as capacidades cognitivas, motoras dos idosos, procuro realizar atividades criativas, dinâmicas (…).”
<b>L14</b>	“As vivências dos idosos, seus gostos e interesses.”
<b>Questão 3</b> - Caracterize quais os tipos de atividades de animação que realiza na instituição?	

L1	"Atividades cognitivas, físico-motoras, lúdicas."
L2	"Atividades lúdico recreativas, socioculturais, físicas e de estímulo cognitivo."
L3	"Atividades de conhecimento, cognitivas, motoras, lúdicas."
L4	"Atividades físicas, cognitivas, manuais, lúdicas."
L5	"Estimulação cognitiva, trabalhos manuais e atividades lúdicas."
L6	"Atividades variadas, mais direcionadas para a ginástica, audição e canto de músicas populares."
L7	"Animação físico motora, artística, musical, cognitiva, social e lúdica."
L8	"Exercitar a parte motora e intelectual dos idosos."
L9	"Animação artística, cognitiva, musical e intergeracional."
L10	"Atividades lúdicas, desportivas, sociais, recreativas."
L11	"Atividade física, cognitiva e trabalhos manuais."
L12	"Estimulação cognitiva, dinâmicas de grupo, atividade física, expressão plástica, atividades de expressão oral/escrita."
L13	"Intercâmbios entre instituições, trabalhos manuais, atividade física e atividades lúdicas."
L14	"Atividades de animação físico motora, artes plásticas e culturais."
<b>Questão 4 - Quais os métodos e estratégias que utiliza na realização das atividades?</b>	
L1	"Criatividade, dinamismo, pró atividade"
L2	"Tento conhecer ao máximo os gostos de cada utente (..) vou de encontro às expetativas dos utentes."
L3	"As estratégias dependem do tipo de atividade, mas sem dúvida que o mais importante é motivar os utentes."
L4	"Explicação simples e concreta da atividade, incentivar a participação na mesma."
L5	"Opto pelas atividades que eles mais gostam, neste sentido certamente que existe a participação dos utentes."
L6	"(..), conhece-los e fazer com que tenham confiança em nós para que dessa forma a interação seja mais positiva."
L7	"A principal estratégia é motivar e cativar os utentes, posteriormente realizar atividades do interesse dos idosos."
L8	"Recorro a estratégias de motivação e despertar o interesse para a participação nas atividades."
L9	"(..) motivar os utentes, posteriormente para cada uma delas adequar as técnicas mais indicadas."
L10	"É importante planear, organizar e avaliar as atividades."
L11	"É feita uma análise/diagnóstico de cada utente adaptando depois as estratégias e atividades a cada um deles (...)"
L12	"Ir ao encontro dos interesses dos idosos."
L13	"É importante conhecer os idosos e utilizar estratégias de motivação e participação nas atividades."
L14	"Deve o Animador conhecer bem os seus idosos para que desta forma consiga cativar os utentes na participação."
<b>Questão 5 - Nas atividades programadas existe o envolvimento dos idosos em programas e/ou atividades comunitárias locais/ou paroquiais? Faça referência a algumas delas.</b>	
L1	"Comemoração dos dias assinalados no calendário local (por exemplo festas religiosas)."
L2	"Trico social, romarias da aldeia"
L3	"Sim, museus, teatros, festividades das aldeias."
L4	"Caminhadas na aldeia aos locais históricos, festas e romarias da aldeia."
L5	"Sim, atividades de cariz social e cultural da própria localidade e mesmo das aldeias vizinhas."
L6	"Sempre que possível comparecer e convidar outras instituições para comemorar datas assinaladas."
L7	"Sempre que existe oportunidade os idosos participam nas atividades organizadas por diversas entidades."
L8	"Sim diversas vezes somos convidados a participar em datas assinaladas."
L9	"Sim, romarias, festas, missas."
L10	"Participação em algumas festas e feiras locais, apresentando trabalhos realizados pelos utentes."

<b>L11</b>	"Ainda não surgiu essa oportunidade, mas considero importantes para os idosos e instituição."
<b>L12</b>	"Intercâmbios entre outras instituições e participação em atividades organizadas pela comunidade."
<b>L13</b>	"Sempre que possível existe a participação em atividades culturais da aldeia, festas religiosas entre outras."
<b>L14</b>	"Principalmente ao nível de paróquias, como por exemplo os idosos participam nas festas religiosas da aldeia."
<b>Questão 6 - São realizadas atividades intergeracionais com os idosos?</b> Considera-as importantes para os idosos? Justifique.	
<b>L1</b>	"Não são realizadas."
<b>L2</b>	"É importante, mas pessoalmente encontro que os utentes ficam agitados após o contacto com as crianças."
<b>L3</b>	"(...) partilha de conhecimentos, convívio entre as diferentes gerações é importante."
<b>L4</b>	"É sempre importante o convívio intergeracional é uma maneira de os idosos conhecerem as novas gerações."
<b>L5</b>	"Importante porque convivem com outras idades e são momentos de partilha de afetos e conhecimentos."
<b>L6</b>	"As crianças são um grande incentivo para os idosos, a sua presença faz-lhes bem e anima-os."
<b>L7</b>	"Sim sempre que possível existe convívio entre os idosos e as crianças do centro escolar, também com os próprios netos."
<b>L8</b>	"Sempre que possível, eles gostam muito da presença das crianças."
<b>L9</b>	"São uma mais valia para possibilitar o contato intergeracional e criar uma dinâmica de partilha."
<b>L10</b>	"Os idosos vêm nas crianças uma vontade de sorrir, de viver. Trazem-lhe recordações positivas."
<b>L11</b>	"Ainda não surgiu essa possibilidade, mas no futuro pretendo realizar e considero importante."
<b>L12</b>	"Sim, são muitos importantes para que exista uma partilha de experiências entre as gerações."
<b>L13</b>	"É importante realizar atividades com os idosos e pessoas mais jovens/crianças, recordando tempos passados."
<b>L14</b>	"Sim, os idosos gostam muito da companhia dos mais novos, proporcionando momentos de convívio."

## Anexo F: Categorias e Descritores da Entrevista Semiestruturada aos Dirigentes/ Diretores Técnicos

<b>Questão 1</b> - Qual o tipo de vínculo laboral/regime contratual do técnico de animação sociocultural? Caso seja a tempo parcial faça referência ao número de horas semanais.	
<b>L1</b>	"Tempo inteiro."
<b>L2</b>	"Tempo inteiro."
<b>L3</b>	"Tempo inteiro – estágio profissional."
<b>L4</b>	"Tempo inteiro."
<b>L5</b>	"Tempo inteiro."
<b>L6</b>	"Tempo inteiro."
<b>L7</b>	"Tempo inteiro."
<b>L8</b>	"Tempo parcial – 4 horas semanais."
<b>L9</b>	"Tempo inteiro – estágio profissional."
<b>L10</b>	"Tempo inteiro – estágio profissional."
<b>L11</b>	"Tempo inteiro."
<b>L12</b>	"Tempo parcial – 3 horas semanais."
<b>L13</b>	"Tempo inteiro."
<b>L14</b>	"Tempo inteiro."
<b>Questão 3</b> - Considera importante a presença do técnico de animação sociocultural em lares de idosos? Justifique.	
<b>L1</b>	"Os animadores são os principais intervenientes no dia a dia dos idosos."
<b>L2</b>	"É importante a ocupação dos tempos livres, estimulação sensorial, motora e cognitiva entre outros."
<b>L3</b>	"Os utentes precisam de estar ocupados com atividades, o técnico de animação estabelece um bem-estar entre os utentes."
<b>L4</b>	"Muito importantes pois são os animadores que dão "vida" aos utentes bem como à instituição."
<b>L5</b>	"A ocupação do tempo é primordial (...) a estimulação cognitiva é fundamental para prevenir quadros de demência."
<b>L6</b>	"Os Idosos necessitam de ocupar os seus tempos livres e têm direito a lazer e a atividades de animação."
<b>L7</b>	"Considero que é o elo de ligação entre a solidão e a socialização nestas faixas etárias."
<b>L8</b>	"Os animadores são um elemento chave junto dos idosos, são muitas vezes os seus confidentes."
<b>L9</b>	"É importante para realizar atividades de animação, motiva-los para a sua participação. É o animador uma companhia."
<b>L10</b>	"Para que os idosos se mantenham ativos durante mais tempo."
<b>L11</b>	"É uma mais valia para ocupar o tempo livre dos idosos."
<b>L12</b>	"Ajuda os idosos a manterem-se ocupados e a estimular a mente."
<b>L13</b>	"São os animadores muito importantes no contacto com os idosos, para os manter ativos e dinâmicos."

<b>L14</b>	“É fundamental que exista um animador nestas instituições para que os idosos realizem atividades diariamente.”
<b>Questão 4 - Qual o papel do técnico de animação sociocultural para idosos?</b>	
<b>L1</b>	“Dinamizar atividades no interior e no exterior da instituição, com a finalidade de manter os idosos ativos.”
<b>L2</b>	“Desenvolver a auto estima e confiança, com atividades sociais, culturais, educativas, despertar o interesse nos idosos.”
<b>L3</b>	“O animador tem que motivar e incentivar os idosos na participação ativa do dia a dia, faze-los sentirem-se úteis.”
<b>L4</b>	“Tem o animador o papel de animar os utentes, estar atento as atitudes e comportamentos dos mesmos.”
<b>L5</b>	“(…) integrar, motivar os utentes de forma a que sejam participativos, sem nunca pressionar o publico em questão.”
<b>L6</b>	“Proporcionar-lhes acompanhamento, momentos de lazer, animação, trabalhando as suas habilidades e potencialidades.”
<b>L7</b>	“Proporcionador/orientador de atividades adequadas e ajustadas aos utentes.”
<b>L8</b>	“Animar, motivar, incentivar o idoso mantendo-o ativo e interventivo.”
<b>L9</b>	“Estimular os utentes, elaborar e executar um plano de intervenção, recorrendo a técnicas culturais, desportivas, lúdicas.”
<b>L10</b>	“Estimular os idosos para terem uma vida mais ativa e evitar o sedentarismo.”
<b>L11</b>	“Organizar atividades que vão de encontro aos interesses dos idosos.”
<b>L12</b>	“Animar, dinamizar os utentes de forma a mante-los mais ativos e a sentirem-se uteis.”
<b>L13</b>	“Fomentar relações, intervir no quotidiano do idoso, proporcionando-lhe atividades de bem-estar.”
<b>L14</b>	“Estimular uma postura ativa e participativa com base na promoção da relação interpessoal e da participação do idoso.”
<b>Questão 5 - Indique pelo menos três das principais características de um técnico de animação sociocultural.</b>	
<b>L1</b>	“Dinâmico, sensível e perspicaz.”
<b>L2</b>	“Saber motivar o público, gerir conflitos, ser bom ouvinte, demonstrar autonomia e criatividade.”
<b>L3</b>	“Criativo, interventivo e comunicativo.”
<b>L4</b>	“Comunicativo, dinâmico e responsável.”
<b>L5</b>	“Bem-disposto, motivador e bom ouvinte.”
<b>L6</b>	“Dedicado, ativo, dinâmico e criativo.”
<b>L7</b>	“Otimista, bom comunicador e afetivo. “
<b>L8</b>	“Comunicativo, dinâmico e interventivo.”
<b>L9</b>	“Observador, organizado e criativo.”
<b>L10</b>	“Dinâmico, simpático e polivalente.”
<b>L11</b>	“Criativo, simpático e bom ouvinte.”
<b>L12</b>	“Bom ouvinte, dinâmico e inovador/motivador.”
<b>L13</b>	“Responsável, interventivo e criativo.”

<b>L14</b>	"Sociável, bom ouvinte e criativo."
<b>Questão 6</b> - Explique as razões pelas quais o técnico de animação sociocultural deve programar e organizar as atividades com os idosos?	
<b>L1</b>	"Tendo conta o nosso público considero que as atividades devem de ser programadas diariamente."
<b>L2</b>	"Organização da própria instituição, estabelecer critérios e avaliação das próprias atividades."
<b>L3</b>	"Para poder organizar, aplicar e coordenar todas as atividades."
<b>L4</b>	"Programar, organizar as atividades é uma mais valia existem aspetos nos utentes, na instituição que têm de se analisar."
<b>L5</b>	"(...) para que os próprios utentes tenham conhecimento das atividades e também para se obterem melhores resultados."
<b>L6</b>	"Para que exista na instituição um plano de animação e atividades a seguir tendo presente o bem-estar dos idosos."
<b>L7</b>	"Para que vá de encontro aos interesses de cada um individualmente e em grupo como forma de socialização."
<b>L8</b>	"Existindo a programação e organização as mesmas certamente que são ser realizadas com sucesso."
<b>L9</b>	"É importante para que dessa forma vá de encontro às necessidades do grupo."
<b>L10</b>	"Para que dessa forma as atividades vão de encontro às características do grupo etário."
<b>L11</b>	"É importante planear visto que os idosos são pessoas com características específicas e é importante uma boa organização."
<b>L12</b>	"Para conseguir ter um maior "rendimento" do seu trabalho e também para ir de encontro aos gostos dos idosos."
<b>L13</b>	"Independentemente da atividade é de todo importante organizar, para que a mesma seja realizada com sucesso."
<b>L14</b>	"Na intervenção com idosos é importante planear as atividades para que sejam do seu agrado."
<b>Questão 8</b> - Considera que globalmente as atividades de animação são adequadas aos idosos da sua instituição?	
<b>L1</b>	"Sim."
<b>L2</b>	"Sim."
<b>L3</b>	"Sim."
<b>L4</b>	"Sim."
<b>L5</b>	"(...) existe o cuidado de planificar as atividades com o intuito de responder às necessidades e expectativas dos idosos."
<b>L6</b>	"Sim, as atividades são adequadas às características, capacidades e potencialidades dos idosos presentes na instituição."
<b>L7</b>	"Sim, procura-se que vá de encontro às suas capacidades e interesses."
<b>L8</b>	"Sim."
<b>L9</b>	"Sempre, as atividades são planeadas tendo em vista melhorar a sua qualidade e vida e facilitar a sua inserção e interação."
<b>L10</b>	"Sim."
<b>L11</b>	"Sim."



<b>L12</b>	“Sim, visto que são programadas tendo em conta o grupo com o qual se está a trabalhar e as suas características.”
<b>L13</b>	“Sim.”
<b>L14</b>	“Sim.”
<b>Questão 9</b> - Nas atividades programadas existe o envolvimento dos Idosos em programas e/ou atividades comunitárias locais/ou paroquiais? Faça referência a algumas dessas atividades.	
<b>L1</b>	“Bailes, festas da comunidade, dias festivos, intercâmbios com outras instituições.”
<b>L2</b>	“Sim, participação nas festas da localidade, trico social.”
<b>L3</b>	“Existem passeios lúdicos e culturais, e a realização de atividades no sentido de aproximar os familiares à instituição.”
<b>L4</b>	“Missas na aldeia, festas populares, intercâmbios com outras instituições, caminhadas.”
<b>L5</b>	“Atividades comunitárias ou parcerias com grupos de teatro, biblioteca, escolas entre outras.”
<b>L6</b>	“Atividades paroquiais, como eucaristias, confissões. Também existe a participação em datas comemorativas.”
<b>L7</b>	“Sim, dia da criança, festa de carnaval, circo desenvolvido no centro escolar local, festa de natal.”
<b>L8</b>	“Sim, principalmente missas e festas religiosas bem como datas assinaladas.”
<b>L9</b>	“Atividades locais, feiras tradicionais, festa de natal organizada para toda a comunidade.”
<b>L10</b>	“Existe interação com outras instituições da aldeia bem como a câmara municipal na comemoração de datas importantes.”
<b>L11</b>	“Pelo facto de a instituição ser recente ainda não surgiu essa possibilidade, futuramente sim vai existir esse envolvimento.”
<b>L12</b>	“Esporadicamente encontros entre instituições e atividades realizadas na comunidade.”
<b>L13</b>	“Existe a participação em atividades culturais da aldeia, festas religiosas entre outras.”
<b>L14</b>	“Os idosos participam nas festas religiosas da aldeia.”
<b>Questão 10</b> - Considera que existe um bem-estar/satisfação e interesse por parte dos idosos, na realização das atividades de animação? Justifique.	
<b>L1</b>	“As atividades contribuem para o bem-estar dos idosos.”
<b>L2</b>	“Sim a maioria dos utentes participam nas atividades com interesse e motivação sentindo-se mais satisfeitos no dia a dia.”
<b>L3</b>	“Existe nos utentes satisfação ao participar nas diversas atividades, ajudando a manter pensamentos mais positivos.”
<b>L4</b>	“Os utentes sentem-se bem a participar nas atividades, partilham sorrisos e fazem comentários positivos.”
<b>L5</b>	“Existe um bom relacionamento entre idosos e a animadora o que facilita o interesse e a satisfação deles ao participar.”
<b>L6</b>	“Demonstram interesse na realização das atividades de animação, revelam satisfação ao participar nas atividades.”
<b>L7</b>	“Boa disposição e entusiasmo com que participam, perceção do tempo que passa mais facilmente e de forma positiva.”
<b>L8</b>	“Sentem-se melhor ao estarem/manterem-se ocupados.”
<b>L9</b>	“Os idosos interessam-se bastante na realização das atividades porque são estimulados para a participação.”

<b>L10</b>	"Apesar da baixa escolaridade dos utentes, os idosos interessam-se muito pelas atividades desenvolvidas."
<b>L11</b>	"Sim, os utentes ficam bem-dispostos, mais comunicativos e dinâmicos."
<b>L12</b>	"Os utentes sentem-se satisfeitos e orgulhosos dos trabalhos que realizam."
<b>L13</b>	"Sim, os idosos participam nas atividades com interesse e motivação."
<b>L14</b>	"Nas atividades desenvolvidas é visível o bem-estar e satisfação dos idosos e a interação entre eles é muito positiva."
<b>Questão 13</b> - Que tipo de atividades considera importantes na intervenção do animador sociocultural na instituição?	
<b>L1</b>	"Nas mais diversas e variadas atividades."
<b>L2</b>	"Todas as atividades são importantes, visto que promovem o bem-estar do idoso."
<b>L3</b>	"O que os utentes mais valorizam a música, dança, teatro, eventos sociais, comunitários, visitas históricas, passeios."
<b>L4</b>	"De modo geral todas são importantes tanto para os utentes como para o ambiente da instituição."
<b>L5</b>	"Atividades que integrem o maior número de utentes, com o intuito de estarem ocupados e de prevenir demências."
<b>L6</b>	"Atividades e trabalhos de lazer que lhes proporcionam maior sensação de bem-estar e satisfação."
<b>L7</b>	"Atividades com as quais se identifiquem, jogos da sua meninice, que façam recordar os seus tempos."
<b>L8</b>	"Todas as atividades são importantes, considero relevantes os intercâmbios entre instituições."
<b>L9</b>	"As atividades são todas importantes, os passeios, a ginástica, os trabalhos manuais, a culinária."
<b>L10</b>	"Atividades ao ar livre, lúdicas, de estimulação cognitiva e físico motoras."
<b>L11</b>	"Todas as atividades realizadas são uma mais valia para os idosos."
<b>L12</b>	"As atividades que têm como objetivo desenvolver as capacidades e competências dos idosos."
<b>L13</b>	"As atividades desde que planeadas e organizadas, são todas importantes e fundamentais para manter os idosos ativos."
<b>L14</b>	"As atividades são no geral todas importantes, no entanto as que mais valorizam são as relacionadas com os seus costumes."

## Anexo G: - Proposta de um Plano de Animação a Idosos para Melhor Conviver em Qualidade (PAIMC)

PROPOSTAS DE ATIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS	PERIODICIDADE	AValiação
<b>ATIVIDADES INTERGERACIONAIS</b>  <b>(participação com escolas do ensino básico, lares de infância e juventude)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Promover o convívio entre as diversas gerações.</li> <li>– Estimular a dimensão sócio-afetiva entre idosos, crianças e jovens.</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Crianças e Jovens Animadora Auxiliares  <b>MATERIAIS:</b> Sala de convívio Meios de transporte	Mensalmente, alternada entre as escolas do ensino básico e os lares de infância e juventude.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Listagem de participantes (de forma a averiguar a adesão desta atividade).</li> <li>- Aplicação de um breve questionário de aplicação os idosos.</li> </ul>
<b>CLUBE DE TEATRO “Animador por um dia”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Estimular a criatividade das pessoas idosas.</li> <li>– Proporcionar aos idosos a possibilidade de desempenhar as funções de um Animador.</li> <li>– Potenciar a autonomia e autoestima das pessoas idosas</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Animadora Auxiliares  <b>MATERIAIS:</b> Materiais reciclados Infraestruturas da instituição	Quinzenalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Listagem de participantes (de forma a averiguar a adesão desta atividade).</li> <li>– Registos audiovisuais da atividade.</li> </ul>
<b>CRIAÇÃO E MANUTENÇÃO DE UMA HORTA NA INSTITUIÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Promover o envelhecimento ativo</li> <li>– Reviver a sua profissão/ocupação</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Animadora Auxiliares  <b>MATERIAIS:</b> Espaço exterior da instituição Utensílios agrícolas	Semanalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Listagem de participantes (de forma a averiguar a adesão desta atividade).</li> <li>– Registo fotográfico.</li> <li>– Horta da instituição.</li> </ul>

<b>CRIAÇÃO DE UM GRUPO DE RANCHO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Promover o envelhecimento ativo</li> <li>– Incrementar o convívio entre os utentes e auxiliares da instituição</li> <li>– Promover o trabalho em grupo</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Animadora Auxiliares  <b>MATERIAIS:</b> Sala de convívio Traje Rádio Cds	Quinzenalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Listagem de participantes (de forma a averiguar a adesão desta atividade).</li> <li>– Registo fotográfico e audiovisuais.</li> <li>– Demonstração para os familiares dos utentes.</li> </ul>
<b>ATELIÊ DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA (Jogos de memória, estratégica, musicais)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Estimular cognitivamente os idosos</li> <li>– Reduzir as perdas do processo de envelhecimento</li> <li>– Promover o envelhecimento ativo</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Animadora Auxiliares  <b>MATERIAIS:</b> Jogos Sala de convívio	Semanalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Listagem de participantes (de forma a averiguar a adesão desta atividade).</li> <li>– Elaboração de um pequeno teste de desempenho (registo de duração de cada um dos idosos em cada atividade, contabilização das respostas corretas e erradas).</li> </ul>
<b>ATELIÊ DE COSTURA: As rendas da minha janela</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Estimular a motricidade fina</li> <li>– Reavivar a cultura e tradições portuguesas</li> <li>– Desenvolver a criatividade</li> <li>– Promover o convívio</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Animadora Auxiliares  <b>MATERIAIS:</b> Lãs/linhas Acessórios de costura	Quinzenalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Listagem de participantes (de forma a averiguar a adesão desta atividade).</li> <li>– Registos audiovisuais da atividade.</li> <li>– Exposição.</li> </ul>

<b>DINÂMICAS DE GRUPO (Jogos de mímica e de imagens)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Promover o convívio entre os idosos e auxiliares.</li> <li>– Estimular a capacidade de observação, raciocínio e criatividade</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Animadora Auxiliares  <b>MATERIAIS:</b> Quadro e Material de escrita	Quinzenalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Listagem de participantes (de forma a averiguar a adesão desta atividade).</li> </ul>
<b>INTERCÂMBIOS TEMÁTICOS ENTRE INSTITUIÇÕES SENIORES  TORNEIOS ENTRE UTENTES (jogos tradicionais)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Promover o convívio entre instituições</li> <li>– Proporcionar momentos de bem-estar e diversão</li> <li>– Fomentar as relações sociais e de amizade</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Animadoras Auxiliares  <b>MATERIAIS:</b> Jogos tradicionais Espaço exterior da instituição	Quinzenalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Listagem de participantes (de forma a averiguar a adesão desta atividade).</li> <li>– Registos audiovisuais da atividade</li> <li>– Tabela de pontuações</li> </ul>
<b>CAMINHADA COM PIQUENIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Incentivar à prática de exercício físico</li> <li>– Promover o convívio</li> <li>– Desenvolver hábitos de vida saudável</li> <li>– Evitar o isolamento, comodismo e sedentarismo</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Animadora Auxiliares  <b>MATERIAIS:</b> Lanche Espaço exterior da instituição	Mensalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Listagem de participantes (de forma a averiguar a adesão desta atividade).</li> <li>– Registos audiovisuais da atividade.</li> </ul>

<b>CHÁ COM HISTÓRIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aumentar o convívio</li> <li>– Promover a partilha de experiências/vivências/saberes</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Animadora Auxiliares Público  <b>MATERIAIS:</b> Lanche Espaço exterior da instituição (Biblioteca, junta de freguesia) Chá e Biscoitos	Mensalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Listagem de participantes (de forma a averiguar a adesão desta atividade).</li> <li>– Registos fotográficos e audiovisuais da atividade.</li> </ul>
<b>A MINHA PROFISSÃO (Cada um dos utentes representa e explica a sua profissão)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reavivar memórias</li> <li>– Proporcionar momentos de convívio interação e partilha</li> </ul>	<b>HUMANOS:</b> Idosos Animadora Auxiliares  <b>MATERIAIS:</b> Material/utensílios relacionados com as suas profissões Instalações da instituição	Mensalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Registos fotográficos e audiovisuais da atividade.</li> <li>– Exposição.</li> </ul>

## Anexo H: Fotografias das Atividades Intergeracionais



Figura 2: Atividades Intergeracionais



Figura 3: Atividade Intergeracionais



## Anexo I: Fotografias da Atividade: Clube de Teatro “Animador por um dia”



Figura 4 -Clube de Teatro “Animador por um dia”



Figura 5 - Clube de Teatro “Animador por um dia”

## Anexo J: Fotografias da Atividade: Criação e manutenção de uma horta na instituição



**Figura 6:** Atividade Criação e manutenção de uma horta na instituição



**Figura 7-** Atividade Criação e manutenção de uma horta na instituição

## Anexo K: Fotografias da Atividade: Criação de um Grupo de Rancho



Figura 9- Grupo de Rancho



Figura 8- Grupo de Rancho



## Anexo L: Fotografias da Atividade: Ateliê de Estimulação Cognitiva



Figura 10: Atividade Ateliê de Estimulação Cognitiva



Figura 11: Atividade Ateliê de Estimulação Cognitiva

## Anexo M: Fotografias da Atividade: Ateliê de Costura



Figura 12: Atividade Ateliê de Costura



Figura 13: Atividade Ateliê de Costura

## Anexo N: Fotografias da Atividade: Dinâmicas de Grupo



Figura 14 - Dinâmicas de Grupo



Figura 15 - Dinâmicas de Grupo



## Anexo O: Fotografias da Atividade: Intercâmbios temáticos entre instituições seniores



Figura 16 - Intercâmbios temáticos entre instituições seniores



Figura 17 - Intercâmbios temáticos entre instituições seniores



## Anexo P: Fotografias da Atividade: Caminhada com Piquenique



**Figura 18:** Atividade Caminhada com Piquenique



**Figura 19:** Atividade Caminhada com Piquenique

## Anexo Q: Fotografias da Atividade: Chá com História



Figura 20: Atividade Chá com História



Figura 21 - Atividade Chá com História



## Anexo R: Fotografias da Atividade: A Minha Profissão



**Figura 22:** Atividade A Minha Profissão



**Figura 23:** Atividade A Minha Profissão